# আরোগ্য

Registered No. A-256

[ যুগ্ম নাইরেং অঙ্ক—১মা শরুক ]




[ ] জুন, জুলাই—১৯৬১ ইং [ ]

# রাহৈাদোক

মহৌশাগী হকচাং কগৎনবা অমস্তুং পুনশি ভোয়রোইগদবা ৈৈম্বে কয়ামরুম খঙদবদগী অমস্তুং খঙলবস্থ থৌওইদবদগী মথল া অয়াম্বা লাইনানা মীওইববু নাহন্দুনা বাকল্লি। অবাবা পূম্ন- ী হৌরকফমদি খঙদব ( অজ্ঞান—ignorence ) নি। ইশাবু ামা খুদোংখিবদগী কনবা ওয়নবা নাদ্রিৈভদা চ্যেকশিনগদবা জেল পুজেল অমস্তুং নারক্রুগা লাইওং অমস্তুং লাইয়েংবগী পথাপ খুরদি খঙজনফম থোকই। লাইরবা অনংবা কয়ানা অফবা ডাক্তর াইবা কৌবা ওমদে। মতুগী মথক্তা খুল খুদিংগী নিংথনা তম- রবা অফবা মাতকচাবা ডাক্তর, বৈদ্য অমস্তুং মাইবস্থ ময়াং ায়না লৈতে। লাইরিক অসিদা ইজরিবা অসিমা হৈশিংবা নিংথিনা অলুরবা মাইবা, ডাক্তর, বৈদ্যশিংগী মহুৎ শিনগনি হায়জবস্থ নত্তে। চাউরাকপা লাইয়েংবগী জ্ঞান, লাইওং, হায়া চ্যেকশনগদবা, চাব থকপগী নিয়ম, মহু লৈতবা চারু থকলুরগা খুদোংখিগদবা লৈরোইদবা হিদাক লাংথক, শাজেল পুজেল চীপ্পাকনচিংবগী হাপচরি। লাইরিক অসি ইজবদা শ্রী১০৮ স্বামী শিবানন্দ সরস্বতীগী Home Remedies, Redical Cure, Practice of Naturopathy, Health and Hygine, সতীশচন্দ্রদাসগুপ্তগী Home and Village Doctor, Dr. Chandra Chakrabati, M.D. Ph. D. গী Reliable Home Remedies দগী অমস্তুং

বৈদ্যরাজ পণ্ডিত রামনারায়ণ শর্ম্মনা ইবা "আরোগ্য প্রকাশক"গী মতেং য়াম্না লৌজখি। মরুওইবা অকোনবা বা অমনা মহাত্মা গান্ধীজীগী আরোগ্যকুঞ্জীনি "Guide to Health" গী বা য়াম্না লৌজরি। লেখকী পুন্সিদা মরুপ-মপাং শাগৈ-নাতৈশিংগী মরক্তা লাইরিকশিং অসিগী মতেংনা খুদোংখিবদা তারবা অবা-অনা কয়াগী সেবা তৌবদা কহনখিবা য়াওখি। শেল ইচং চংদনা খুদোংখিরবা অনাবা কখিবা য়াওখিবা অত্তদা খ্বাইগী সেবা ওইনবা শন্দোক নিংজহনা পুখোকচরি। শরুক অহুম থোক্না পুখোকচগনি। চহি ৩০ মুক হ্যাচরপেথ ডাক্তর অমা ওইনা অমসুং আয়ুর্ব্বেদিক অমা ওইনা তানশল্লকপা শরুক ( অভিজ্ঞতা—Experience ) অসি য়ুমথোং খুদিংগী লেখকী মহুৎ শিন্দুনা সেবা তৌনবা কোংদোকচবনি। কনাগুম্বা পাঠকশিংনা অরানবা ওম্নতৈনবা য়াওরগা লেখকা তাকপীরক্কনা ইতেং পাংবিগনি নিংজরি।

ইম্ফাল<br>
তাং ১৭।৮।৬১ ইং।

খ্বাইগী—<br>
লাইরিক লেংবা।

---

# হীরম লামায়

## অহানবা শরুক



## লাইনা অমসুং লাইয়েং



## স্বরগী লাইনা



## পুক্কী লাইনা



---

# য়ুমগী লাইয়েং

## ত্রিতত্ত্ব

"হা থবাই মণ্ডামক ! মিগা থানা তরুকমক !" মীকোন-থাগোনবদা য়াম্না ভোইনা শরুরিবা লাইশোম্নি। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রগা মীতৈগী-সংস্কৃতিগা চপ মান্নবা বিচার য়াওরি। থরাই হায়বদি ক্ষিতি = লৈপাক = মপং ; আপ = ঈশিং = মহী ; তেজ = মৈ = মডাগ, মরুৎ = নুংশিৎ = মনিল অমসুং ব্যোম = অতিয়া = অহাংবা মণ্ডাসি হকচাং শাগৎনবা মরু ওইবা মচাকনি। মডা অসিদা মহুং-মপান ফাওনা লৈবা মি (চিংশক্তি) অসি য়াওরগা পোৎলম তরুক আসিনা পুন্দুনা মীওইবগী পুন্সি ওইরকই। জীব (অচংবা হকচাংগী) খ্বাইদগী ফেন্না কুপ্পবা শরুক অতুবু কোষ (Cells) কৌই। কোষ ময়াম পুনশল্লগা তন্তু (Tissue) শেম্মী অমসুং তন্তু ময়াম অসি পুল্লগা রস, রক্ত, মাংস, মেদ, অস্থি, মজ্জা, শুক্র-সপ্তধাতুনা (হায়বদি মহী, ঈ, শদোং, মহাও, শরু, তোং অমসুং ফৈখী) ওইরকই। থৌরম থেম্নবগী মতুং ইন্না আকৃতি—প্রকৃতি (মশক-মওং-মতৌ) থেম্নরবসু মপুং ওইবা মচাক্কি অমতনি। মথক্তা হায়খ্রিবা কোষশিং অসি

**পঞ্চভূত**—(থরাই মঙা) না ভিন্নরগতা ওনখ্রিবনি। অনুবীক্ষণ (Microscope) কী পাম্বৈনা কোষশিং অসি মশক উবা ফংই। তৌইগুম্বসুং চেতনা ধাতু (মি) হায়রিবা ওস্তুবা ধাতু অসিদি করিগুম্বা যন্ত্র অমগী পাম্বৈনা মশক উবা ফংদে। ধাতু ৬ মক্কী মনুংদা চেতনা ধাতুনা নকোকনি। কোষশিং অসিগী মখোই পূম্নমক শিল লাংলিবনি। মখোয় মঙাগী মথক্তা চেতনানা ওইরি। চাখ্রিবা চিঞ্জাক্কী মরুওইবা শরুক্তা হকচাং নোই পেলহল্লিব। অমসুং অনৌবা কোয মতম চানা থোকহল্লিবা থবক পূম্নমক চেতনা য়াওরিবা কোষশিংগী মখোদানি। কোষশিংগী অরাম থোরাংবা কোক্লবা অমসুং মপাঙ্গল লৈনবগীদমক্তা নীওইনা চাব থক্লবা অমসুং মুংশাশোর হোনজিল্লিবনি। মতমগী মতুং ইন্না কোষশিং অসিনা মশা মঙ্খরক্লবা মতমদা সচেতন দেহ (Organism) অদুনা শেগায়রণা ফিজোল হুন্দোকপথুম্না থী, য়ুং হুমাংনচিংবা (মলবু) মপানলোনগা মাঙোনা লাইরেম্বীনা পুথোকলকই। মতৌ অসুম্না হকচাংদা কাল্লব্রবা অশিবা কোষশিং অসিনা পুল্লপ ওইনা শিরবা মতমদা হকচাংসু থাও য়াওদ্রবা থাউমৈগুম্না মুৎলি। মচাক্কী মশক ওইনা হকচাং (পঞ্চভূতময় দেহ – Matorial body) অমসুং মতুগী মতুং মপান ফাওনা শিনথুনা লৈরিবা চেতনা নত্রগা চিৎশক্তি (Consciousness) ধাতু ৬ অসিনা চাং অমসুং ফিবম চানা লৈরিবৈদা (সাম্য ওইরিবৈদা) স্বাস্থ্য (হকচাং ফবা) কোই। বৈষম্য অবস্থা (ফিবম কাইরক্লগা) হকচাং নারকই। মথক্কী ধাতু তরুক্কী বিচার অসি মতুনা থরা কুপশনবা বিচার অমগা লৈরি। মতুদি:—

"ত্রি ধাতু নত্রগা ত্রিদোষ কৌই।" পঞ্চভূত অসিনা পঞ্চিকরণ (ইয়ান-য়ানখ্রগা) উষ্ণগুণপ্রধান (শাবনা হেনবা, তেজস্কনা হেনবা), শীতগুণপ্রধান (ঈংবনা হেনবা) অমসুং চালনা শক্তি (গতিশীল ওইবা চায়বদি লৈং-ওৎপগী শক্তিনা হেনবা) চায়না শরুক অহুম থোক্না থাইদোকপা য়াই। অয়িং অশা অমসুং লৈং-ওৎপগী শক্তি অহুম অসিনা সাম্য ওইরগা (চাং কাইত্রগা) হকচাং ফগৎলি অদুগা অসাম্য (চাং কাইরগা) হকচাং নায়কই। বায়ু+পিত্ত+কফ চায়রিবা ত্রিদোষ অসিগী বিচার অসিনা আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগী মূলসূত্রনি। দর্শন শাস্ত্রনা সত্ত্বঃ রজঃ অমসুং তমঃ গুণগী মতুংইন্না তত্ত্ব বিচার তৌবগুম ত্রিদোষকী বিচার অসিনা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড ওইবিবা হকচাংগী বিচার তৌফমনি।

সংসার অসিদা মপুং ওইবা ঘটক (থৌ পাংথোকহনবা) পোৎশক অহুমথক লৈরি। মদুদি—সূর্য্য (নুমিৎ), চন্দ্র (থা) অমসুং বায়ু (নুংশিৎ)। নুমিৎনা মৈশা শীতনা পৃথিবীনচিংবা গ্রহ উপগ্রহদগী মনিল ওইনা রস পূন্নমক চিংশিল্লি। মহাক্কী ক্রিয়াগী মমিংনা আদান (লৌশিনবা) কৌই।

থাগী মশেকনা ঈংহল্লি অমসুং রস পূন্নমক মখাদা য়ৈথরকই। থবক্কী মমিংনা প্রদান (পীথরকপা) কৌই। লৌশনবা অমসুং পীবা চায়বা থবক অসিগী পুথোক-পুশিন তৌতনা লৈং-ওৎপগী থবক তৌরিবদি নুংশিং (বায়ুগী) থবকনি। নুংশিংকী মতেং য়াওত্রবদি শাবা অমসুং ঈংবগী থবকনা করিগুম্বা মরন্নাইগী ওইবা থবক পাংথোকপা ঙমদে। হকচাংদা শোয় খিংখ্রবদা হকচাংগী থোরম

পূম্নমক পূমলেপ লেপথিগদবনি, মরম অসিনা মুংশিংনা অথোইবনি লেংলি পাল্লিবা তাইবংপান অসিদা চিংশিনবা, হোন্দোকপা অমত্তু শিংপা হায়রিবা থবক পুরিবা অহুম অসি মথংশিংনা পিত্ত, কফ বায়ু ত্রিধাতুগী আধিভৌতিক (পোৎশক) ওইবা মশকনি। অহুগ আধিদৈবিক (লাই ওইনা) হায়রগা মথংশিংনা মহেশ্বর, ব্রহ্মা অমসুং বিষ্ণুনি। অধ্যাত্মিকতা হায়রগা হকচাংদা লৈবা পিত্ত, কফ, বায়ুগী মশক্তি। শক্তি অহুম অসিনা হকচাংবু মাংহল্লি, শাগৎলি অমসুং য়োকখৎলি। মফম খুদিংমক্তা শিনথুংনা লৈবা প্রকৃতিগী অথোইবা শক্তি অহুম অসিনা মতৌ অম্মম্না অচৎ-চত্তা পোৎ খুদিংমক্তা চংহনা লেংলি পাল্লি অমসুং মাংহল্লি। পৃথিবীনা সুমিংকী অকোয়বদা লৈরিবা ঋতু ৬কী মতুংইন্না অয়িং অশা অশিং-অবানথা খায়রিবা বায়ু, পিত্ত, কফ অহুমগী ক্রিয়া (থৌওং) ঙাক্তনি। পঞ্চভূতকী কারণ ত্রিগুণ সত্বঃ রজঃ অমসুং তমঃ গুণনি। গুণ অহুমগী কারণনা অব্যক্ত প্রকৃতিনি। প্রকৃতি মহৌশা হায়রিবা অসি মায়া কৌই। মায়া হায়বদি মশক ঙাইহাক লৈতনা ওল্লিবা ঈশ্বরগী শক্তি অসিবুনি। মরম অদুনা পরংব্রহ্মগী শক্তি মায়া হায়রিবা অসি তাইবংপানবগী মমানি। ভগবানগী য়াথং মতুংইন্না পথাপ নাইবা তাইবংপানবগী অরেপ্পা নিয়ম অমগী মখাদা থবক তৌরি।

মতৌ অসুমনা মপান তাইবংসু নিয়ম অমগী মখাদা লেং-ওৎলি। লেং-ওৎলিবা অসি হৌবদগী সৃষ্টি হৌই। লেং-ওৎপা তোকপদা প্রলয় তৌই। মহৌশানা তৌরিবা থবক অসি মতমগী মখা পোল্লি। অমুক অঙনবদা ইংই; মতুনা কককী মতমনি।

য়ুংথিল শাগৎলকই—পিত্তকী মতমনি অমসুং য়ুংদাংবাইরম য়ুংশিৎ শিংলি মহুনা বায়ুগী মতমনি। মতৌ অসুমনা ঋতু ৬ মক্তা বায়ু পিত্ত কফকী প্রভাব (শক্তি) অসি সঞ্চয় তৌই। মহুদি—পিত্ত বর্ষা (নোংজুথাদা) সঞ্চয় (পুনশঙ্কি); শরদতা প্রকোপ (কাংলকপা হেনগৎপা) মতমনি। নিংথমথাদা (হেমন্তদা) শমন (নেমথবা) মতমনি।

কফ—নিংথমথাদা সঞ্চয়; বসন্তদা প্রকোপ, গ্রীষ্ম—কালেনদা শমণ। বায়ু--ওলাংথা সঞ্চয়, বর্ষাদা প্রকোপ (হেনগৎপা মতম) অমসুং শরদতা (নেমথবা) মতমনি। মীওইবগী পুনসিদমু বাল অবস্থা (নহা ওইরিঙৈদা) কফ; যুবাবস্থাদা (ইনথৎলকপা মতমদা) পিত্ত অমসুং বৃদ্ধ অবস্থাদা (অহল ওইরকলবদা) বায়ুগী বিকার ওইরকই। মরম অসিনা দেশ কাল পাত্রগী মতুং ইন্না ত্রিদোষ অসিগী বিচার মুন্না তৌরগা বিষমতা ওইরম্বা দোষ অহু সাম্য (চাং মান্নবা) হোৎনবনা আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রগী আদর্শ চিকিৎসা (তশেংবা লাইয়েংবা) কৌই। মতম অসিগী চাওখৎলবা মেডিকেল সাইন্সনা বায়ু, পিত্ত কফ ত্রিদোষপু মথং শিংনা Nervous tempartment, Billious tempertment. অমসুং phlegmatic tempertment হায়না অহুম থোক্লা লৌই। প্রকৃতিনা (মহৌশানা) সত্ত্বঃ রজঃ তমঃ গুণ অহুমগুনা বিকার ওইরবা তাইবংপান পুম্ববু শেমগৎপা, য়োকখৎপা অমসুং মাংহনবা হায়রবদি মশক ওন্থোকপাগুমনা মৈ, ঈশিং য়ুংশিংনা বিকার ওইরগা হকচাং অসি নারকই। সত্ত্বঃ রজঃ তমঃ

গুণ অহুমনা সাম্য অবস্থা হায়বদি—চাং চপ চানা লৈরগা অব্যক্ত (ফোংদোক্তবা) অহুগুম্না মৈ ঈশিং মুংশিং অহুমনা চপচানা লৈরগা হকচাং অসি নাদে। জজংস্থষ্টি তৌনবগী ইচ্ছাদি ঈশ্বরগীনি অহুগা হকচাংদা ব্যাধিস্থষ্টি (নাহল্লকপনা) জীবত্মাগী ইচ্ছানি (মনিংনি)। মরম অহুনা ভারতকী ঋষিশিংনা জীবানুতত্ত্ব (Germ theory) বু অনাবগী মরূ ওইবা কারণ (Cause) নি হায়না লৌদে; নৈমিত্তিক কারণ [Secondary cause] কোন্না চংলকপা মরমনি হায়না লৌরম্মী। মূলকারণদি (মরূ ওইবা অনাবগী হৌরকফমদি) মহৌশাগী নিয়ম থুগাইবদগী পুন্সিগী হিংনবগী পাঙ্গল (জীবনী শক্তি vital energy) হ্রাংলকপদগীনি হায়না লেপলম্মী।

সিদ্ধান্ত অসিদা মতম অসিগী মেডিকেল সাইন্সতা নিংথিনা হৈরবা ডাক্তরশিংস্তু চুমই হায়না সমর্থন তৌরকলি। মথোয় অহুগী মমুংদা ইউরোপকী ফাউরবা ডাক্তর হিপ্রোক্রেটসনা হায়রম্মী [Naturae sanat, Medicus curat]. অনাবা ফহনবদি মহৌশা লাইরেম্বীনা ফহনবনি অহুগা ডাক্তরনা মহৌশাগী মতেং পাংবনি। হোমিওপেথ হৌদোকলম্বা ডাক্তর হেনিম্যান জর্ম্মনগী ডাক্তর এমঃ ডিঃ নি। অরিবা অনাবা [chronic disease] য়েংলগা ন্যাচর ফিত্তর (প্রাকৃতিক চিকিৎসাগী) লাইরিক লেংলম্মী। আয়ুর্ব্বেদকী "চরক সংহিতা" লেংলম্বা মহর্ষি চরকস্তু "প্রকৃতিং ভিস্মং স্মরেৎ" প্রকৃতিগী নিয়ম্ ভাকদবনি হায়রম্মী। মতৌ অসুমনা পৃথিবীগী ফাউরবা মমাংতৈগী অমসুং হজিকী মহর্ষিশিংনা প্রাকৃতিক চিকিৎস্যাবু য়াম্না থাগৎলি। অহান্বা

গান্ধীজী, স্বামী বিবেকানন্দ, স্বামী শিবানন্দ নচিংবা মহাপুরুষশিংনা ইবা লাইরিক পাক্লরগা প্রাকৃতিক চিকিৎস্যাদি অরানবা চুমথোকপা, লমচৎ শেমগৎপা, পুনশি তোলোইগদবা খ্বাইদগী হেন্না নিয়ম চুম্বা, হিংনবগী সাধনানি হায়না তাকলম্মী। মহৌশাগী ওইবা নিয়ম মতুংইন্না হকচাংদা কান্নগদবা অফবা চীঞ্জাক, অচুম্বা শাজৎ লমচৎ ঙাক্লুনা পুন্সিগী তিং [জীবনী শক্তি] বু য়োক্তুনা থম্বদ হান্না পুখ্রী তৌরগা ঈশিং য়োক্তুনা থমলগা য়ুমমৈ চাকলকপদা কনবগুম ব্যাধিপ্রতিরোধ শক্তি [অনাবা ঙাক্লবা পাঙ্গৈ] তানশনদুনা থমলবদি তিনজেল লাইচেন্দবা মী অমা ওইবা ঙমগনি। হকচাংদা লৈরিবা জীবনীশক্তি অসিনা হকচাং শেমগৎ শাগৎপা [Assimilation] অমসুং হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাক [ Foreign bodies ] মথৈ মপান্দা পুথোকখিবা [ Elimination ] তৌই। মহৌশাগী ওইবা শক্তি অসিনা তৌবকনিবা থবকশিংবা মতেং নিংথিনা পাংশনবনা এখোয়গী ইখোননা: অদুগা হকচাংগী শোন্থরবা যন্ত্রশিংবু কনখৎহনবা হোংনবনা লাইয়েং অসিগী মরু ওইবা নিয়মনি। অনাবাবু লালহুমনা থেংনগদবা নত্তে নারিবা মীবু ফগৎনবা হোৎনগদবনি।



# ন্যুংশিৎ (বাত)

লৈফম অমস্যুং মথোগী মতুংইন্না ন্যুংশিৎ [বায়ু]; বু অমত্তা ওইরবস্যু মথল মঙা থোকনা থাইরি। মহুদি:—প্রাণ; অপান, সমান, উদ্যান অমস্যুং ব্যান। ন্যুংশাস্ত্রর হোনজনবদা হকচাং মন্নুংদা চংশনখ্রিবা অহুগী মমিং প্রাণ কৌই। প্রাণবায়ু অসিগী থম্মোয়দা [হৃদি: Heart] তা লৈ। প্রাণ বায়ুনা অচাপোৎ মথৈবু পুক্তা তানশল্লি। মসিনা কাইরকলগা থাগোকপা স্বরগা মরী লৈনবা লাইনানা নারকই। অপানবায়ুনা অমাংথোংদা লৈহুনা চাকখাও, ঈশিংথোং, খোইদৌ অমস্যুং খুকন্ত ফাউবা হংগংহন্দা চৎলি। অমস্যুং থী, য়ুং, বীর্য্য, ন্যুপীগী থাগী খোংচৎনচিংবা মপান্দা পুথোকপগী থবক তৌই। অঙাং পোকহনবসিস্যু ন্যুংশিৎ অসিনা পোকহনবনি। ন্যুংশিৎ অসিনা কাইরকলবদি অমাংথোং পুক কন্থীগা মরী লৈনবা লাইনা, ঈশিং য়াফম, ন্যুপীগী ফীভৌচৎপা থাগী খোংচৎ কাইবা, মচা পোকপদা চিংনবনচিংবা লাইনাশিংনা নারকই। সমান বায়ুনা খোইদৌদা লৈহুনা পক্কাশয় [চাকখাও) অমস্যুং অমাশয় [খিরিন্দা] হঙ্গৎ হন্দা চঙ্গুনা লৈ। চাবা তুম্নবা মৈ [জঠরাগ্নি] গা তিম্নহুনা অচাপোৎ মথৈ তুমহল্লি। অহুগা অচাপোত্তগী রস, ঈ, থী য়ুং নচিংবা তোঙান তোঙানবা থাইদোকই। সমান বায়ুনা ফত্রগা চাবতুমদবা, খোংহাম্বা, ঈপাই খিবাইনচিংবা অমস্যুং পুক্তা মতুম কাবনচিংবা লায়নাশিং পোকহল্লি। উদাননা খোরিদা লৈহুনা থবাক অমস্যুং খোইদৌ ফাউবা

হৃংগৎ হল্লা চৎতুনা লৈ। স্বর হোন্দোক হোনজিন তৌহল্লিবসি উদান বায়ুনা তৌহল্লি। মা ঙাংবা, ইশৈ শকপদা মুংশিং অসি শীজিন্নৈ। উদান বায়ুনা ফত্তরগা চাইক্লংগী মথক্তা লৈবা লাইনাশিং হায়বদি মিং নাবা, নাকোংগী লাইনা নাত্তোনগী লাইনাশিংনা নাই।

ব্যান বায়ুনা হকচাং পুম্নমক্তা শিনথুংনা লৈ। হকচাংদা মৈশা য়েল্লি। হকচাংগী পাঙ্গল পী। ব্যান বায়ুনা ফত্তরগা হকচাং পুম্নমক নাই।

মুংশিং ফলক্লবগী মরম—কা হেন্না হকচাং নোম শিকউবা, কা হেন্না বাথল তেক্লব, বাঁবা মাংজল্লুবা, চাগ্নিংদনা পোং চাক্লবা, পুক্লং বাথল য়াক্লবা, শাজেন কা হেন্না তৌক্লব, অহুং মিশেং থাংলুবা, চান্না য়াম্না হেল্লুবা, হকচাং থিংপা, অশানা, অথাবা, অফকপা কা হেন্না চাক্লব, অকংবা অমিংবা, ঘা থাওদা তাওবা অচাপোং শা, ঙা অকংবা কা হেন্না চাক্লবা, থী, য়ুং, ওনিংবা, হাকথি থনবা, হকাম চনবা, পতাব, মুংশিং থাইবনাচংবা থিগৎলুরগা মথক্তী মুংশিং মথলাশিং অসি প্রকোপ ওইরকই (ফংলক্তে)।

মুংশিং ফংলক্লগা ওইরকপা ফীবম—হকচাং নিকলকই, হকচাং পাংথরক্লনা শোকপা থঙলক্তে, হকচাং চোকথ হুইথরকই, শিংগি থুইজল্লকই, অমাংবা কনশল্লকই, তু চুংগল্লি, ঈশিং খোয়াংগল্লি অমস্তুং চীন ফকলকই।

বায়ু বিকারগী লাইয়েং—অথুম্বা, অশিনবা, অয়াকপা, রস য়াওবা অচাপোং বায়ুনাশকনি। মুংশিং কাংবা ফহল্লি। থাও

যৌনচিংবা মরেক মহাও য়াওবা শীজিন্নরগা অমসুং হকচাংদা হজোম খাও তৌবা, হকচাং নোয়গদবা, থুনা তুমগদবা অচাপোং চারগা ফগৎলি।

---

## মৈ ( পিত্ত )

পিত্ত অসি মকম অমসুং মথৌ খেংনবগী তুংইনবা মখল মঙা লৈ। মদুদি:—পাচক, রঞ্জক, সাধক, আলোচক, অমসুং ভ্রাজক।

**পাচক**—মসিজ্বা (Pancrease) দা লৈরগা চাব তুমনবদা তৌবাংই।

**রঞ্জক**—পৈ অমসুং ফীরাক্তা ( Spleen and liver ) দা লৈরগা চাখ্রবা অচাপোত্তগী ওইরকপা রসপু ঈ ওলহল্লি।

**সাধক**—বুদ্ধি, মেধা, স্মৃতি (ৱাখল, লৌশিং, নিংশিংনবা পাঙ্গল) পোকহল্লি।

**আলোচক**—মিত্তা লৈরগা উবা ঙম্নবা শক্তি পী।

**ভ্রাজক**—হকচাংগী উনশাদা লৈহুনা কুচু কুমেন লংহনবা অমসুং নিংথিবা পোকহল্লি।

**পিত্ত প্রকোপ**—মৈ ফংলক্তবগী মরমদি য়াম্না শাবা পোং শীজিন্নবা, মুংশা কা তেন্না য়াইরুবা, মৈ য়াইরুবা, মোরোকুহা অশাবা পোং চারুবা, হঙ্গাম মরু, আচার, খোইদিং তিসি (কেসে) শজোম অফবা, য়ুনচিংবা শীজিন্নরগা হকচাংগী মৈ শাওগৎলকই। শাওরুবা অমসুং চন্না হেনবাম্ন পিত্ত প্রকোপ ওইরকই।

মৈ ফগ্রগা ওইরকপা ফীবম্—হকচাং শাগৎলকই, ঙাংলকই হন্মাং শৌরকই, ঈ হাথরকই, মাম্থরকই, চীন্দা শাবা অমস্তুং অশিনবা কাবা, অমস্তুং হকচাংগী কুচু নাপু মাল্লকই।

লাইয়েং—হকচাং ইংগ বা অচাপোৎ (শীতবীর্য) অথাবা অথুপা অমস্তুং অফকপা রস চাব পিত্ত নাশকনি। শঙোম, ঘী শীজিন্নবা পিত্ত ফগল্লি।

---

# ঈশিং (কফ)

মৈকম অমস্তুং মথৌ থেৎনবগী মতুং ইন্না কফ মথল মঙানি। মতুদি :—ক্লেদন, অবলম্বন, রসন্, স্নেহন, অমস্তুং শ্লেষন।

ক্লেদন—অমাশয় (থীরীন্দা) মৈতুনা অচাপোৎপু চবেৎ চবেৎ লাওহল্লি।

অবলম্বন—হৃদিদা মৈতুনা অন্নরস (চাখিবা পোৎনা ওইরকপা রসনা থম্মোয়গী মত্তেং পাংথোকহল্লি।

রসন্—খোনাওদা মৈতুনা চারিবা পোৎপু মহাও থঙহল্লি।

স্নেহন—কোক্তা মৈতুনা ইন্দ্রি পুম্নমকপু মেংহল্লি। অমস্তুং পেলহল্লি।

শ্লেষন—হকচাংগী তাংশিংদা মৈরগা তাং পুম্নমকপু লেং-ঙংপা য়াহল্লি।

কফনা প্রকোপ ওইরকপগী মরম—য়াম্না কা হেন্না ইংলুবা, হকচাং শাক্লেন য়াংপদগী মরাই কাংলকই। শগোলহরাই,

পাল, খোংক্রুম, মাইরেল, শঙ্গোম অফম্বা, চিনি, মিঠাই চারগা কফ হেনগৎলকই।

থুদম—কফনা প্রকোপ ওইরগা হকচাং অসি নাং নাং লাওরকই। হাক্কজবা, ইংলক্পা, হকচাং লুম্বা চাব তুমলক্কবা, থী, য়ু, হকচাং অসি তাইযেং তাইরকপা, চীন্দা অথুম্বা নত্রগা অয়াকপা মচাও থোরকই।

লাইয়েং—উষ্ণবীর্য্য ওইবা=হকচাং শাগৎকদবা চিঞ্জাক অশাবা, অফকপা, অখাবা, পথ্য শীজিনগনি। চারা হেনবা, ওপোকপা, মাংথোকপা অমস্তুং হুম্মাং ভাম্থোকপা কানৈ।

চাওরাকপা মহৌশাগী হোংবা নাইত্রবা ত্রিতত্ব নত্রগা ত্রিদোষকী বিচার অসি হান্না খঙলগা মীগী মশাদা করম্বা দোষনা হেনবগে হায়বদু খঙলগা অনাবা ফগৎনবা হোৎনগনি। মথক্তস্তু হায়খ্রে। মচুদিঃ—ঋতু থুদংমক অশাবনা হেনবা, অয়িংবনা হেনবা অমস্তুং মুংশিংনা হেনবা অহুম থোক্না শায়দোকলি। মতম মতম অদুদা চাব থকপা শাজেল পুকচেলস্থু ঋতুগী মতুংইন্না শীজিন্নগদবা অদুবু 'ঋতু চর্য্যা' কৌই।

হেমন্ত—নিংথম থাদি হকচাং কনখৎলি। মপানগী মুংশিং ইংঙৈ অমস্তুং কংশল্লি। হকচাংগী মৈশা মমুংদা চংশনখি। চাবা থকপা থুনা তুমই। হকচাং নোয়খৎকদবা ঘী, শঙ্গোম, হবাইনচিংবা চাবা কানৈ। মশা নোয়গনদবা মীনা নোইনবা লাক্লহৌবা কানৈ। হকচাং শাজেল তৌবা অমস্তুং মুংশা য়াইবা কানৈ। অশাবা,

অথাবা, অক্ষকপা, মুংশিং হোৌগদবা, অহিংবা অচাপোৎ থাদোকনি। হেমন্তদা কফ পুনশিল্লি। পিত্ত ফগৎলি। মুংশিং কংশিল্লি।

**বসন্ত**—হেমন্তদা সঞ্চয় তৌবা কফ (লোক্কী) শরুক অহু বসন্তদা প্রকোপ (কাংলক্লুনা) কফকী লাইনা পোকলকই। মরম অহুনা লোক্কী লাইনা তৌগল্লি। অহুগা লাইগু থোকল্লি। কফ হেনগদবা অচাপোৎ চাবা ফত্তে। চাবা তুম্নোইদবা (শুক্ক ওইবা) অশিনবা, মরেক মহাও য়াওবা, অথুম্বা, অহিং-মীশেং থাওবা পুম্নমক থাদোকনি। ঈশিং অশাবনা ইরুজবা কানৈ। আত্তা, অরিবা চেং, নিম, নোমাংখা, মুগ, শা-ভা অত্তেকপা চাবা কান্নৈ।

**কালেন**—পিত্ত মৈনা হেনগৎপা মতমনি। চাবা তুমদবগী লাইনা, হায়বদি খোংহাম্বা, চাবা তুমদবা লাইহৌনচিংবা অনাবনা নাগনবা মতমনি। হুম্মাং য়াম্না থোকপা মতমনি। অহাওবা, অয়িংবা, মহী লাংবা অচাপোৎ চাগনি। অয়াকপা, অশিনবা, অশাবা, হকচাং শাগৎকদবা অচাপোৎ চাবা ফত্তে। কালেন্দা বায়ু সঞ্চয় তৌই। কফ মহৌশানা ফগল্ল।

**বর্ষা**—কালেন্দা বায়ু সঞ্চয় তৌহৌবত্র নোংজুথাদা প্রকোপ ওই। মত্র ফগৎনবা অশিনবা, অয়াক্পা, অথুম্বা রস শীজন্নগনি। চহি অমগী মঙ্গংদা মীওইবগী হকচাং য়াম্না শোইন্থ অমম্বুং চাবা তুম্নবা মৈস্থ শোল্লি। মতম অসিদা চবাই, শা-ভা য়াম্না চাবা ফত্তে। হবাই মুগতি চাবা য়াই। হকচাংগী মৈ ফনবা অকবা হীদাক শীজন্নগনি। বর্ষাদা পিত্ত সঞ্চয় তৌই।

শরৎ—নোংজুথাদা সঞ্চয় তৌবা পিত্ত অদু শরৎতা কাংলকই। মরম অদুনা অক্ষকপা, অথুম্বা, অথাবা, অয়িংবা পিত্ত ক্ষগদবা চীদাক অমস্তুং চিঞ্জাক চাগনি। হৈ, খোহি, শঙ্গোম আত্তা চাবা কানৈ। যণগী ঘী মতম অসিদা চাবা কানৈ। পিত্ত ক্ষত্তবা মীগীদমক্তা জোলাপ শীজন্নবা কানৈ। পিত্ত ক্ষগৎনবা নিংথৌ খোংলি, পেরুক, ব্রাহ্মী (১) ব্রাহ্মী রিরমী কনাগুম্বগী মত্তা পেরুক ঘীগা লোয়ননা তোলা ১। ১ শঙ্গোম অশাবগা চামিন্নগনি। চয়োল অমগী মন্নুংদা চিরতা (চিরাইতা) মিশ্রিগা লোয়ননা তীংলগা থকপা কানৈ। মতম অসিদা চিং, চিং লাওবা পোং, অশিনবা, উতিগুম্বা, ঘী-থাও শঙ্গোম, ইশিংদগী পোকপা অচাপোং অমদি ঙা চাবা ক্ষত্তে।

---

## অনাবগী পরীক্ষা

অনাবগী লাইওং লেপ্লদি অরাইবা থবক নত্তে। য়াম্না কুপশন্না য়েংবা হৈবদি, মতম কুইনা অনাবা য়েংলক্লবা ডাক্তর, বৈদ্য অমস্তুং মাইবশিংগী মথৌনি। অদুম ওইনমক মহৌশা লৈকম খোকপা হকচাংগী ক্ষিবমদগী করি করি কাইরক্লবগে হায়বদু মী খুদিংমক্তা চাওরাক্তা খঙক্ষমদি থোকই। মিতুন হুম্লিবা স্বর, হকচাংগী মৈশা, থী, য়ুং, লোক, লৈ, পুক, থম্মোয়, মবোঙ্গী অমস্তুং কীরাকনচিংবদা পরীক্ষা লৌরগা চাওরাক্তা হকচাংগী লাইওং

অমদি লেপ্পা ঙম্মী। মরম অদুনা মতৌ করম তৌনা পরীক্ষা লৌগদগে হায়বগী মরমদা মখাদা তাক্লি।

মিহুন—খুৎ য়েৎকী খুদোম্বী, খুৎয়াই অমস্তুং খুৎনিংখৌ অহুমনা অনাবগী খুজেং (খুবী মরুদা) মুপাগী ওইরগা য়েস্তা মুপীগী ওইরগা ওইদা মিহুন য়েংগনি। খুদোম্বী অমস্তুং খুৎ-নিংখৌনা কক্তক নমলগা খুৎয়াইনা কোমতক নমহুনা হুল্লিবা মিহুন অহু মড়ী অমগা চান্নহুনা মিনিট অমদা কয়া হুনবগে হায়বহু মশীং খাগনি।

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| পোকপদগী—চহি ১ কাউবা অঙাংদা | | | মিনিট অমদা | ১৪০ দগী | ১৫০ |
| চহি ২দগী | ৫ | কাওবদা | ” | ১০০ দগী | ১১০ |
| চহি ৬তগী | ১০ | ” | ” | ৯০ | ১০০ |
| চহি ১১দগী | ১৪ | ” | ” | ৮০ | ৯০ |
| মপুং ফায়বা | ১৬ তগী ৫০ | ” | ” | ৭২ | ৮০ |
| অহল ওইরক্লবদা | | ” | ” | ৬০ | ৭০ |

হিপ্পদগী হৌগৎপদা মিনিট অমদা ৫ দগী ১০ কাওবা হেনগৎলি। চেন্নবদি ১৬০ য়োম হুল্লি। কিরবা অমস্তুং পুক্লিং য়ান্না বাবদা ৫০ কাওবা হুল্লি। লাইহৌ হৌবা মতমদা মিহুন মশীং হেন-গৎলি। চাবা তুমদবা, লু-তাং চিকপা, নিউমোনিয়া, অমশুং টাইফয়েডনচিংবা লাইনাদা মিহুন হুল্লিবসিগী মশীং য়াম্না হন্থরকই।

মিহুনগী তানজা (Beat) চাওবা (Volume), মিহুনগী মপাঙ্গল কনবহু (Pulse pressure) য়েংগনি। মশা কবা মী অমগী মিহুনদি মপুং ফানা, চাং নাইনা হুল্লি, মিহুন শেংই। মিহুনজা

থম্মোয় ( Heart ) কী ফিবম লেপ্পা ঙম্মী। মপাঙ্গল ইয়াও য়াওদনা থুনা থুনা হুল্লবদি মিহুন অথুবা (Frequent pulse) কৌই ; হকচাং শোঙ্ষরকপগী খুদমনি। য়াম্না তপ্না তপ্না হুল্লগা অতপ্পা মিহুন (Low pulse) কৌই। কোক্তা হু কাথ্রবা নত্রগা সন্ন্যাস রোগ (Aplopexy) তৌথ্রবদি য়ু অমম্বং ঙাওরবা, গঞ্জা, আফিং নচিংবা নেশানা ঙাওরবদি অম্মুম্না তপ্না হুল্লি।

মিহুন য়েংবদা লং তিংবগুম্না ফাওরবদি অকুপ্পা মিহুন (সুক্ষ্মনাড়ি) (Threading pulse) কৌই। কলেরানচিংবা হকচাং য়াম্না শোঙ্ষরক্রবা মতমদা অম্মুম্না তৌরকই। মিহুন য়েংবা মতমদা মিহুন ঙাইহাক ঙাইহাক লেপ্লবদি মিহুন শোনবা ( Feeble pulse) কৌই। মিহুন হুম্না হুম্না অনিয়ক অহুমলক হুল্লগা হেক হেক লেপ্লবদি মিহুন পোত্থাবা (সাবরাম নাড়ি Inter-nmittent pulse ) কৌই। মসি থম্মোয় শোল্লগা তৌগল্লি। মিহুন হুনবদা ঙাইহাক অমুক থুনা ঙাইহাক অমুক তপ্না হুনবা অদুবু চাং নাইদবা মিহুন ( অসম নাড়ি Irregular pulse) কৌই। মসিসু থম্মোয় শোল্লগা তৌগল্লি। মিহুন য়েংবদা য়াম্না পোনা পোনা হুল্লবদি মপুং ফানা মিহুন (পূর্ণ নাড়ি Full pulse) কৌই। মশা ফবা মীনা থবক ইনখাং য়াম্না ঙক্সরগা অম্মুম্না হুনগল্লি। মিহুন য়েংবদা কারমত্তা ফংত্রবদি মিহুন মাংথ্রবা কৌই। মতম অসিদা থম্মোয় অসি য়াম্না শোঙ্ষরে হায়বা খঙনগনি। মিহুন য়েংবদা য়াম্না মপাঙ্গল কল্লা খুদোল য়েংলিবা অহু ফাওবা মথক্লোমদা হুনগৎলবদি মিহুন কনবা (শক্ত নাড়ি Hard pulse)

কৌই। অহল ওইরকলবদি মিহুন অসি শুপতোক শুপচিন তৌবসি মপাঙ্গল হুম্থরকই।

হোল্লিবা মথর অসিমু মুন্না য়েংশনগনি।

হেক পোকপদা মিনিট অমদা ৪০ রক হোল্লি।

চহি—অনি ফাউবদা — ৩৫ ,, ,,

২দগী ৯ ফাউবদা — ২৩ ,, ,,

৯দগী ১৫ ফাউবা — ২০ ,, ,,

১৬ তগী অহল ওইবা ১৮—২৫ হোল্লি।

অমুক হোনজনবা অমস্তুং অমুক হোন্দোকপদা মথর অমা শাগদবনি। অবাবা থবক শুরুবা, লাইচৌ. যক্ষার, ঈথাংলকত্রগা মথর মশীং হেনগৎলকই। অতুগা হারা, খোপ্পু পোম্বা, সন্ন্যাসরোগ, ঈশিং পুকচৎ, হকচাং পাংথবা, থম্মোয় শোকপনচিংবা লাইনাদা মথর মশীং হুম্থরকই। আফিংনচিংবা নেশা চারুরগা ফীবম অম্সুম তৌরকই। তুগা মতম অমস্তুং য়াম্না ইংলগা মথর মশীং হুম্থরকই। পুক্তা থুং নমলগা অমুক য়াংথৎপা অতুগা অমুক হাপচনবদা মথরগী মশীং পরীক্ষা লৌগনি। মশা ফবা মীগী মথরদি মথোল তাদে।

**হকচাংগী মৈশা :—** হকচাংগী মৈশাদগী অনাবগী লাইচোগী মরমদা পরীক্ষা লৌনবগীদমক্তা থর্মোমিটর কৌবা খুৎলায় অমা লৈয়ে। ডিগ্রী ৯৪% নত্রগা ৯৫% দগী ১১০% ফাউবা স্নাহীদারা কাথৎলকপদা হকচাংগী মৈশা ওনবা য়ারে। থর্মোমিটরবু অহানবদা ডিগ্রী ৯৫% গী মথাদা মতোন্দা কন্না পায়হুনা হান্না কনথগনি।

ডিগ্রী অমম্মদা অশাংবা লৈই অমমম চিংলি অহুগা ডিগ্রী অমগী মমুংদা অতেনবা লৈই মচা ৪/৪ গা চিংলি। মহুবু পোইন্ট কৌই। লৈই অশাংবা অহুগা থারগা কা অমমমদা লৈই ৫/৫ নি। লৈইশিং অহু পোইন্ট (˙২) গী মহুৎশিনবনি। ৯৭.৬ কী মপাদা তেনবৈ অমা লৈ। মহু মহৌশা মশা লাইহৌ লৈতবা হকচাংগী মৈশা লৈবা মকমনি। মহুদগী তারগা নত্রগা হেল্লগা হকচাংগী মৈশাগী পরীক্ষা লৌগনি। হকচাংগী মৈশাগী পরীক্ষা লৌবা মতমদি ক্লমিৎ খুদিংগী অকক্লবা মতমদা লৌগনি। লাইহৌ কয়া তৌবা মীগীদমক্তা পুং ২।২ গী মহু দা থর্মোমিটরগী রেকোর্ড থমগনি। য়েংলমদাইদা অমম্তুং য়েংবা লৌইয়গা ঈশিং অয়িংবদা নিংথিনা চামথোকনি। শেগ্রাক্তম্ন কিনা তৈথোক্লুনা হুম্মাং কাহল্লোই।

মহৌশাগী ওইবা— ৯৭° দগী ৯৮° ফারণহিটর (F.)

তাথবা— ৯৭° দগী তাথখিবা (F.)

কলাপচ (Collapse) রানথবা— ৯৫° মখাদা লৈগ্রবা (F.)

হায়কেৎ লাইহৌ লৈবা (Febrile) ৯৮˙৪ দগী মথক্তা

লাইহৌ অকনবা নত্তবা (Moderate Fever)—১০০° দগী ১০৩° (F.)

লাইহৌ অকনবা (High Fever)—১০৪° দগী ১০৫° (F.)

অয়ৌবী লাইহৌ (Hyperpyrexia)—১০৬°

য়ায়া ডিগ্রী কাথংখিবা অমম্তুং য়ায়া ডিগ্রী হল্লখ্রবদি থুদোংথিবনি হায়না লৌগনি। অঙাংগীদি অহনদগী ডিগ্রী তংথায় হেয়া লৈ। লৈদা য়েংলগা শেগ্রাক্তগী ডিগ্রী অমা হেনগনি। কলোঙ্গুহা য়ায়া শাথিবা লাইনাদা শেগ্রাক্তা ৯৬% ডিগ্রীদা

লৈরগা লৈথা অমসুং অমাংখোংদা ১০৬° নত্রগা ১০৭°তা লৈথা য়াওই। মতু হুংপান ওয়বা কৌই।

## মিহুন, মৈশা অমসুং স্বরগী অনুপাত মিনিট অমদা

(মরী লৈনবা চাংচৎ):—মী অমগী মিহুন ৭২ রক হুল্লি অমসুং হকচাংগী মৈশানা ৯৮° ডিগ্রীনি অদুগা চপচাবা স্বরনা মিনিট অমদা ১৮ হোল্লি। মসিদা হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী অমা কাখকলবদি মিহুন্দা ১০° অদুগা স্বরদা ৩ লক হেনগৎকনি। খুদম ওইনা মিহুন ৮২ অদুগা স্বর ২১ রক হোনগনি। মতৌ অসুম্না ডিগ্রী হেনগৎলকপগা লোয়মনা মিহুন্দা ১০।১০ স্বরদা ৩।৩ তিমশনগনি। মসিগী অনুপাত অসি কাইরবদি খুদোংথিবনি হায়না লৌগনি। নিউমোনিয়াদদি মিহুনদগী স্বর হোনবনা মশীং অনুপাত হেন্না হোল্লি।

মিহুননা য়াম্না হেনগৎপা অদুগা হকচাংগী মৈশানা থোইদোকনা কায়দবা অদু ওইরবদি থম্মোয় (Heart) মথং মথং শোন্থরকলে হায়বা খঙনপনি। টায়ফোইড, মেনিনজাইটিস অমসুং থম্মোয় শাওগৎপনচিংবদা মিহুন মশীং হন্থনা অনুপাত কায়না হুল্লি।

ফীরাক য়েংনবগীদমক্তা য়েংথংবা অনাবগী খুং ০৩ খুদুম শিংজল্লগা মরেংবান্দা থাংগৎলগা মাইবা ডাক্তরগী ওইদনা খুৎনা মনঙন্দা পায়রগা য়েৎনা নমহুনা য়েংগনি। অনাবা অদদ [illegible]রিবরা হায়না হংগনি। অদুগা ফীরাক মপাদা খুৎনা নমহুনা পরীক্ষা তৌগনি। ফীরাক চাওথোকলম্লবদি চাওনা থেংনগনি। নারল্লদি খুৎনা নম্বদা নাগনি। অমাবরু লোংনা হিপহন্দুগা থোও অনিমক

কোনশলহল্লগা স্বর তপ্পা তপ্পা হোনগনি। মতম অদুদা পুক্কা খুৎনা নমদুনা য়েংগনি। পুক্কা পৈ অমস্তুং কীরাক চাওথোকলয়া অমস্তুং মুংশিং কাথৎলবদি য়েংবদা ইরায় লায়না থঙগনি। অরুম অমস্তুং সিক্লিসিস তৌথিবা মীদি কীরাক চাউথোককনি। ফিরাকনা কল্লবদি সিরসিস ওইগল্লি। অরুম, কালাজ্বর, টায়ফোইড, প্লেগতা পৈ চাউগল্লি। অঙাংদদি মশা করবস্তু কীরাক চাউগল্লি। অদুগা চহি ৬ হেনখ্রবদি কীরাক থরা থরা পিকশনথি।

লৈ—তিংথোকহল্লগা—মঙা, মচু, চোৎপা, কংবা অমস্তুং থাগৎপরা হায়দুনা য়েংগনি। ঙৌনা থাগৎলবদি পাইওরিয়া, চীন খৌনাও, পুকনাবা অমদি লাইহৌ লৈরে থঙনগনি। লৈ ইকং কংলবদি মশা শোল্লি হায়বা থঙনগনি। লৈ অদুনা লৈথোংদা থাগৎলবা অদুগা লৈগী মপান্দা ইকোয় কোয়না ঙাংনা লৈরগা ময়াইদা থাগৎলগা পুক্কী লাইনানি হায়না থঙনগনি। লৈনা ইঙৌ ঙৌনা শল্লেবান কারবা অমস্তুং বাদামগী মচু মাল্লবদি সান্নিপাটিক (typhoid) নি হায়না লৌগনি। থগ্মোয় অমস্তুং থবোক্তী শোক্লবদি লৈগী মচু ঈদোনা ঙাংই।

থী—অনাবা খুদিংমক্কী থী পরীক্ষা তৌগনি। কয়ারক মাংবগে? কয়া য়াম্বগে? মচু কমদোই? ঈ নাই অমস্তুং থাও য়াওবরা য়েংগনি। মী অমনা নোংমদা চাখ্রিবা পোৎকী ৳ শরুক অমদি মাংখোকই। মশা ফবা মীগীদি মচু ঙাংই থোৎস্তু থোক্তে অদুগা কনবস্তু কনদে ময়ায়নি। মাংবা য়ৈথৎকনবা মীগীদি কনবস্তু কল্লি চাংস্ত্র য়ামদে। কলেরাগীদি মচু চেংহি মাল্লি। তীনগী

অমাংবনা মচু শংই। মাংবগী মচু মুরগা ফীরাক ফজ্রে ছায়বা খঙনগনি। চাকথাউদা ঈ থোক্লবদি অমাংবা আলকাট্রা মচু মাল্লি। তোলহাও য়াওরগা ঈতোল (Dysentery) ত্তোরে ছায়বা খঙনগনি। মাংবদা তীহ্রোক অশিবগুম্না মরী মরী য়াওরবদি গৃহথী (colitis) ত্তোরে খঙনগনি। মাংবদা ঈ তারবদি হুংশংনি। অমাংবা য়াম্না নমথিন্নবদি থীরিল পুমথরে ছায়বা খঙনগনি। চিনি অমস্তুং মরেক মহাও য়াম্না চারবদি অমাংবা শিন্নম নম্মি। অমাংবা মচু ত্তোরবদি মহাওগী জাৎ তুম্না ঙমজ্রে ছায়বা খঙগনি।

হক্তী ঈশিং—কয়ারক চৎপগে? কয়া য়াম্না হানবগে? মচু কমদোই? মনম য়াম্না নমথিবরা? ঈশিং চৎপদা কন্নি কন্নি য়াওবখ্রে? ছায়বহ্ত য়েংগনি। মশা ফন্নিবা মী অমনা ঈশিং আউন্স ৫০ হাল্লি। লাইহৌ, ঈশিংয়াকম হৌগৎলকপা, থম্মোয় শোনবা অমস্তুং হুম্মাং য়াম্না শোথ্রবদি ঈশিং লিকই। ঈশিং পুকচৎ, হিস্তরিয়া (ঈনা ঙাওবা) নারবদি হান্নদগী ঈশিং কা হেন্না চৎলি। হক্তী ঈশিংদা ঈ য়াওরবদি গোলাপ মচু মাল্লি নত্রগা ঙাংই। ঈ য়াম্না য়াওত্রগা যাওথাংনৈ। হক্তী ঈশিংনা চাংলগা পিত্ত (Bile) য়াওরে খঙনগনি। হক্তী ঈশিং পাত্র অমদা মতম থরা থমলগা থাও গোলাপ মচু মানবা নত্রগা নাপু মানবা ক্ষারকলবদি য়ুরিক এসিডনি ছায়না খঙনগনি। মচুম ত্তোরবদি গ্রন্থিবাত অমস্তুং লমহুল মু' লৈরে ছায়বা খঙনগনি।

লোক—লোক কয়াম শিৎপগে? মনম মচু অমস্তুং নংবা লাংবনচিংবা য়েংগনি। ব্রোঙ্কাইটিসনা, যক্ষার, নিউমোনিয়াদা

লোক য়াম্না শিংতোকই। মুরিসিদদি লোক য়াম্না শিংতোক্লে ক অক্লাইটিসতা কোজোল য়াম্না য়াওই। থবোম্বীদা ঈশিং লৈরবা, থম্মোয় শোনবা, ঈশিং মরী শোকলগমু অস্নম তৌগনি। অক্লাই-টিসকী য়াম্না শিপন্নকলগা লোক য়াম্না নংলকই অমসুং তাললকই। থবোম্বীদা মথুল লৈহুনা হোরবদি নাপু মাল্লকই অমসুং থাও য়ামবা লোক শিন্নকই। হুপিং কফ, লোক কাংথু, চরম মাবাম্বা লোক ইথোক থোক্লে। লোকী মচুনা মোমোক অকাবা মচু মাল্লবদি অমসুং ঈশিংদা থাদবদা পাত্রদা পকতুনা হৈদোকলবা কাউদা নপু না লৈরবদি নিউমোনিয়ানি হায়না খঙগনি। লোক শিংলদা ঈ য়াওরগা যক্ষারনি হায়না লৌবা য়াদে। চরমদা নাবা, চাকথাও চাফংপা, থম্মোয় শোনবা, মুপীনা থাগী মচু হৈরকপদগীমু ঈ শিংলি অমসুং ঈ ওরকই। লোকনা মোংলবা, য়াওথাংনরবা, ভোবা নত্রগা য়াউজং মচু মাল্লবা, কোজোল য়াওরবা, ঈশিংদা মুপলবা অছু ওইরবদি লোক্তা নাই য়াওরে হায়বা খঙলগনি। লোক য়াম্না মনম নমথিরবদি যক্ষা থবোম্বী শোক্লগা তৌরকই।

অনাবা কাউবা মকমদা য়াথল তৌগনি। নাবদি মপাদা নাবা (Reflex pain) মনা অমা লৈরি। মতুদি কীরাক কক্তবগী পুকথিল্লগা য়েংথংবা য়াং অমসুং পুকী মথাদা নাই। ঈশিং মরী কত্রগা থিনবা (লমছুলদা) পুক, লিঙ্গ অমসুং হুকচাংগী থাও (অণ্ডকোষ), শৌজথোং কাউবা নাই। অনাবগী চহি লাইওং, অনাবগী ইতিহাস, লৈফম, চিজাক (আহার বিহার) অমসুং

লাইনা অহু নাক্সিথৈদা হায়া নাখিবা লাইনা (predisposing cause) কয়ি করি লৈথি হায়বহু থিজিন্নগনি।

**থবোম্বী**—অনাববু ফমহল্লগা নত্রগা চেপহল্লগা মশীং ৩। ৩ লক হায়বদি অমা-অনি-অহুম হায়হৃনা তপ্না তপ্না চাং নাইনা মশীং থীহনগনি। মত্তম অহুদা মংগন্দা থুবাক নথদা থুত্তা "য়ং য়ং" লাউনা পানগনি নত্রগা ষ্টেটসস্কোপকী পাম্বৈনা অনাবথু থয় শাংনা শাংনা হোল্লগা থবাক্তা অমস্নুং নজন্দা মখোল তাগনি। থবোম্বী শোকলবদি খ্র খ্র লাউনা নত্রগা হুইস হুইস লাউনা মখোল তাগনি।

**থম্মোয়**— নাকোংনা নত্রগা ষ্টেটসস্কোপকী মতেংনা ওইগী খোমথাদা মখোল তাবদা মিহুন মখোল অনিথক তাগনি। অমনা থয়া শাংবা অমনা থয়া তেনবা; অনিহু অমত্তা ওইনা তারবদি খুদোংথিবনি হায়না লৌগনি। ময়ক ময়ক্তা লেপ্পা, চাং মাইদবা, কয়া কয়া হুনবা, তপ্পনচিংবা মখোল তারগা মহোশাগী কীবমদগী কাইরগা থম্মোয়গী কীবম কাইরে হায়বা খঙনগনি।

---

# জ্বর (লাইহো)

## ( Simple Fever )

হকচাংগী মৈশা (তাপ) হেনগৎলকপগী মমিং লাইহৌ (জ্বর) কৌই। লাইহৌনা লাইনা পূম্নমকী নিংথৌনি। লাইনা পূম্নমক্তা লাইহৌ হায়বসি ইচেন চেন্নৈ। পোকপা অমস্তুং শিবা অনিমক্তম্ম লাইহৌগী শক্নক থরদি ইয়াও য়াওই। অসিগুম্বা লাইহৌ অসি মথল মথা য়াম্মি। অহানবদা মহৌশাগী ওইবা চুম্নগী লাইহৌগী মরমদা ইজগে।

**কারণ (হৌরকফম)**—হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাকনা হেন্না লৈরকলবা মতমদা হকচাংগী মৈশানা হেনগৎলদুনা মপান্দা পুথোক্নবা হোৎনরকই। হকচাংগী মৈ কনথৎলকপগা লোয়ননা মিহুন কনথৎলকই। স্বয় নমথিরকই। ঈশিং মচু শেংদবা অমোৎপা হান্নকই। মতুনা তাকপদি হকচাংগী ঈদা শেংদবা মচাক য়াম্না য়াওবতু মহৌশা কোবী লাইরেম্বীনা হকচাংদা লৈরিব ফত্তবা মচাক অত্তুমথৈ চাকথেক্তুনা মাংহনগে হোৎনরি। খীম্নিদ অমাংবা পন্দুনা লৈরগম্ম হকচাং শাগৎলকই।

**লক্ষণ (থুদম)**—ত্তপ্না ত্তপ্না শাগৎলকই। অমুক ইংথম অমুক শাগৎলকপা, ঈশিং থৌম্নাংবা, ত্তিলকৎবা, লৈ থাগৎপা থ্বাং নাবা, কোকচিকপা, হকচাং শাওগৎপা হৌরকই। ঈশি থৌম্নাংবা, মিহুন কন্নকপা, থুনা য়াংনা হন্নকপা, লৈ কংব

অমম্নুন্দৈ খাগৎপা হৌরকই। চানিং থকনিংদবা, মাংবা য়ৈথৎ-পনচিংবা থুদম ফাউরকই।

লাইয়েং—লাইহৌ হেক হৌরকপগা চরা হেনগনি। হকচাংগী মৈশা পুং ২।২ গী মতুংদা য়েংগনি। হকচাংগী মৈশা থরা চম্বরকপা মতমদা এনেমা নত্রগা ডুসকী মতেংনা অমাংবা লৌথোকনি। মুমিং ৩।৪ নি কাউবা—শঙ্গোম ছানা মহী, চন্দ্রা মহী, ঈশিং অমদি কমলা মহীনচিংবা পীথক্নুনা থমলগা য়াম্না থুনা লাইহৌ অসি হল্লি। ডিগ্রী ১০২% গী মথাদা লাকত্রি-কাউবদি পীজবা ফত্তে। শঙ্গোম ছানা মহীদি চুমগী অচাপোৎ অমা ওইবগী মথক্তা লাইহৌগী ফরবা হীদাক্নি। পুক্তা লৈবা জামম কাউবা মাংহল্লি।

লাইহৌ লাকত্রিঔৈ মমাংদা খোঙ কমলাক কাউবনা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক্তা ঈশিং অয়িংবদা লুপথোকপা অমোনবা ফি অমা কাবক কাবক শুমদোক্লগা য়েৎশন্দুনা ( কোক অমম্তুং লাইবকপু হাম্না ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈত্তুনা অমম্তুং তুমথোক্তুনা ইংহল্লগা য়েৎশল্লবদি অমুক্তা হেন্না ফগনি )। অতুগা খোরিদগী হকচাং পুম্নমক শামতুগী কম্বল অমদি কাম্বনচিংবা ফিনা হুংশিং চংদনা লুমনা ইনশন্দুনা মিনিট ২৫ লৈবা। হুম্বাং মরিক মরিক থরা খোকপা য়াই। মসিগী মমিং ম্যাচরপেথ ডাক্তরশিংনা "Hot foot bath" কৌই। মসিদি লাইহৌগী ডিগ্রী থরদি শাক্নদনা হম্বগনি অমম্তুং ৩ লক তৌথদা শোয়দনা লাইহৌ থংকনি। কোক চিকপা, ইনফ্লুয়েঞ্জা অমম্তুং চুমগী লাইহৌদি য়াম্না

থুনা কগনি। অকুপ্পা মরোল প্রয়োগ বিধিগী লামায়দা য়েংউ। হকচাং শাগৎলকপা মতমদা কোকপু ঈশিং অইংবনা তুমথোক্লগা অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবদি চোইরোল লোনবা, কোকচিকপা অয়িং অশা খাইদবা থুনা কৈ। শাগৎলকপা মতমদা পুক্তা ঈশিং অয়িংবা থোম্বা য়াম্না কায়ে।

চিঞ্জাক—লাইহৌ কল্লিবৈ মমুংদি কদৌবৈদসু চাক চারোইদবনি। লাইহৌ লেপত্রি ফাউবদি শঙোম ছানা মহী, ঘোল, চম্প্রা মহীগা ঈশিং অমসুং খোইশৈনচি বা থুনা থুনা তুমগদবা মহী পীথক-দবনি। ঈশিং থক্কে হায়রগা থক খিংলোইদবনি। লাইহৌ তৌরিবা মী অমনা ঈশিং থকপগা হুম্মাং ওইনা অমদি হকী ঈশিং ওইনা মশাদা লৈরিবা হু মখৈ মপান্দা পুথোকখি।

লাইহৌ ডিগ্রী ১০২% কাউবগী মমাংদদি মতৌ অমুম্না মহী মন্নাই পীথক্কুনা থম্বা কায়ে। কনা কনাগুম্বনা ওভেলটিন অমসুং হরলিকসনা মহী শেমহুনা পীথকই। মহুনা অরাম্বা খাওবগী-দমক্তদি কৈ অহুগা খোইদোকনা হকচাংগী ফত্তবা মচাক মখৈ মপান্দা পুথোকপদা তেংবাংদে। চরা হেনবা কৈ হায়রিবসি মশা য়াম্না শোনখ্রবা, মীরোনবী মুপী, অঙাং মচা পিশক চহি অমা অনি শুবদদি বালি অমসুং সাগুদানচিংবা পীথকপা কৈ। অহুগা গ্লুকোজ ঈশিংগা য়ান্নহুনা চাং নাইনা পীথকপা য়াই। মশা কল্লিবা মীদদি বালি, সাগু অমসুং চৌবল্লচিংবা অসি পুক লুম্বা চিজাক্লি (Clogging food) নি। মিশ্রি নত্রগা চিনি য়াম্না

চাবস্থু কত্তে। চিনিগী মহুত্তা খোইহী শীজিন্নবা য়াম্না কাৱৈ। শঙ্গোমদি লাইচৌ ভৌরিবৈদা পীজবা কত্তে। ছানা মহী নত্রগা ঘোল পীথকপা য়াম্না কাৱৈ। লাইচৌ খাদোকখ্রবা মতুং মুমিৎ ২।৩ নি কাউবা মহী মনাই মচুগী তুংদা সাগু, বালি অচুগী তুংদা অখোংপা চিঞ্জাক মথংদা থুনা থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক থন্দুনা পীজগনি। মথক্তা তাকখ্রিবা পথ্য অসিগী মরমদা আয়ুর্ব্বেদনা তাকলম্মী—"জ্বরাদৌ লঙ্ঘয়েৎ পথ্যং জ্বরান্তে লঘু ভোজনং।" লাইচৌ চৌগৎলকপদা চরা হেনবা অচুগা লাইচৌ লেপখ্রবগী তুংদা লঘু*আহার হায়রবদি থুনা তুমগদবা চিঞ্জাক চাগনি। লাইচৌ ফখ্রবা মতুংদা অমুক হেনজন্না চাশন্দুনা তুমত্রবদি হকচাংগী হু মথৈ মপান্দা পুথোকপা লোইত্রিবৈদা চারুবনা অমুক চঞ্জন্দুনা নাগনি।

(১) হীদাক—তুলসী মনা শুবগী মহী আউন্স অমা (তোলা ২½) খোইহী চামচ অমা, গোল মরিচ মরু ৩।৪, শিং মহী চামচ অমা শেম্নগা নোংমদা পুং ৪।৪ কান্ননা ৩ লক পীথকপা কাৱৈ।

(২) তুলসী মনা ২০, কালি মরিচ তোলা ¼, শীং, দালচিনি ঈশিং পরা অমদা য়াম্না মুন্না ফুৎলগা মিশ্রি তোলা ২½ য়াম্নগা লুম্বু লুম্বু শানা পীথকপা কাৱৈ।

আয়ুর্ব্বেদগী মত মতুং ইম্না অঙাং অহল খায়দনা মকরধ্বজগা চিরাইতা নত্রগা শেফালিকা (শিঙ্গারৈ) মনাগী মহী খোইহীগা শীজিন্নবা য়াম্না কাৱৈ। মরু ওইনা অঙাংদদি মচু চেনবা অকনবা হীদাক শীজিন্নবা কত্তে। অরুবা অকনবা হীদাক শীজিন্নবা তারবদি

মস্তিক চাবা ডাক্তর অয়স্থং বৈদ্যনা শীজিনহনগদবনি। [illegible] তাকলিবা হীদাক অসিদি যুক্‌দা মখাই শীজিন[illegible]নি। [illegible] শীজিন্নবা অমস্থং অতৈ অনাবদা শীজিন[illegible]দবা [illegible] প্রয়োগ বিধিগী মতাংদা য়েংবিয়ু।

এনেমা তৌবা য়াদবা নজ্রগা খুদোং চানবা মখ[illegible]তকী (মনাহি) মকুপ নজ্রগ ত্রিফলা মকুপ ঈশিং [illegible]মনা শীজিন্নবা কাগৈ। নজ্রগা সোনামুখী তোলা ১ শীজিন[illegible]। থাইদগী হেন্না ফবদি এনেমা নজ্রগা ডুস শীজিনবা [illegible]। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু।)

---

# লোক খুলাই

## ইনফ্লুয়েঞ্জা (Influenza)

**লোক খুলাই**—অসি চহি খুদিংগী লাইচৎ ওইনা [illegible]। লোক থুংবগা য়ায়া মাগৈ। চুপ্পগী লোক থুংবক[illegible]লাইনা অসিনা কনশনবা হেল্লি। হৌগংলকপদা নাতোন ফুলি, [illegible], নপ তিল চোগল্লি। মিত্তগী পি জাই, বকোক [illegible] [illegible] ইথিং থিংলি, লোক থোক্তনা লোক [illegible] থুই। মহৌশানা [illegible] শোনবা মীদা নায়বদি শিবনা [illegible]। লাইহৌ[illegible]। [illegible]বদা হুমিং ১২ নিদি নাই। লাইহৌ ১০৩° [illegible]বা নাই। [illegible]বদা ১০৫° [illegible] কাবা [illegible]।

লাইয়েং—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমত্তনি। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়ুংবনা অমা-শঙ্ক-ওন্না হীগা ঐবা মিনিট ১৮ অহুগা লাইহৌ কনখৎত্রিবৈদা খোঙ ঈশিং অশাবা তিংবা (hot foot bath)—অমদি লোক থুনা কগৎনবা অনাবগী থবোঙ্গী (lungs) থুনা কগৎনবগীদমক্তা থবাক ঈশিং খোম্বা (chest pack) তৌগনি। (অকুপ্পা মরোল প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

চিঙ্খাক—লাইহৌগী লাইয়েংগা অমত্তনি)।

হীদাক—লাইহৌদা তাকখিবা তুলসীগী হীদাক অমসুং মকরধ্বজ আয়ুর্বেদগী ওইনা সিতপলাদি চূর্ণ শীজিন্নবা ফাগৈ। অহুগা য়ুমগী হীদাক ওইনা থুমগা ঈশিং অশাবনা চীন-খা, নাত্তোল মখুল তেংথোকপা, হকচাং পুম্নমক হীগা ঐবা কান্নগনি।

ইন্ফ্লুয়েঞ্জাগীদমক্তা য়াম্না কবা হীদাক অমদি চনম শীজিন্নবা য়াম্না ফাগৈ। চনমদি মহিক (জারমন্ত) শি। চনম মরু গ্রেন ৩ তকখায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা থরগা নোংমেদা ৩ লক পুং ৪'৪ কান্ননা থকপা য়াম্না ফাগৈ।

---

# খুলাই লৈফা

## (সন্নিপাত জ্বর—Typhoid Fever)

১। **কারণ**—মেডিকেল সাইন্সকী মত মতুংইন্না বেসিলাস টাইফোসাস্ কৌবা মহীকনা পুক্তা লৈরগা লাইনা অসি পোকই।

২। **আয়ুর্ব্বেদনা**—বায়ু, পিত্ত অমসুং কফ অহুম্না প্রকু পিত্ত (হৌরকলগা) লাইহৌ অসি থোরকই। মরম অচুনা "ত্রিদোষজ জ্বরবিকার" কৌই।

**লক্ষণ**—অতৈ অতোপ্পা লাইচৌগী মতৌগুমনা অহানবা কীবমদা থোইদোক্না মশক ফোংদোক্কে।

**অহানবা অবস্থাদা**—কোক চিকপা, হকচাং চোকথবা, তূম্বা য়াদবা, মাংবা য়েথৎপা, চাবা তুমদবা, মুংদাংদা লাইহৌ হৌবা। মহৌশানা অয়ুক্তা লাইহৌ কনগন্দে অমসুং মুংদাংবাই-রমদা লাইহৌ হেনগৎকল্লি। নোংমগী ডিগ্রী ১।২ অসুম অসুম হেনগৎলকই। অহানবা চয়োলগী অরোইবদা ১০৩° দগী ১০৫° ফাউবা কাথৎলকই। অনাবগী মরৈ অচু ময়ায়দা শলৈবান অঙৌবা কারগা মতোল অমসুং নাক-য়েৎনা ইঙাং ঙাংই অমসুং তক্ল তক্লই। মিহুন ১০০দগী ১২০ ফাউবা মিনিট অমদা হুল্লি। হুমিৎ ৬ নি শুবদা মস্থুরী হরাই মানবা ফুগ্রী মথল অমা চোংথোরকই। মহু মশীং য়ামদে। পুক থবাক নঙ্গলদা থোরকই। হুমিৎ ৫।৬নিগী মতুংদা মাঙখি। অনাবগী য়েৎ থংবা পুক্তা নাই, পুক খোংবা, য়াইঙং

মচু মানবা, নাপু মানবা রংগী অমাংবা মাংই, করিগুম্বা মতমদা চোইরোল, করিগুম্বা মতমদা নাকোং পংশনবা অমম্বুং করিগুম্বা মতমদা নাত্তোন্দা নাহি ত্তাবা য়াওরকই।

**অনিশুরকপা চয়োলদা**—হায়বদি নুমিৎ ৮ নি শুবদগী লাইহৌ অসি হায়গংলকই। ১০৩° দগী ১০৫° ফাউবা কারকই। ডিগ্রী কাবগী খোইদোকপা অরেপ্পা লৈতে। মহৌশানা অয়ুক্তা ১০২° ফাওবা কাগল্লি। ঈশিং থৌরাংবা, লৈ কংবা, কোক পুবা ঙমদবনচিংবা খুদম ফাউরকই। অনাবগী পুক্তা মুংঙাইতবা হেল্লকই। করি করিগুম্বদা মহী লা'না য়াম্না তোয়না মাংলকপা য়াওরকই। অমাংবত্ত মচু শংই; কোঙোল য়াওগল্লি। করি করিগুম্বদা ঈ য়াওরকই। মিহুন য়াম্না হন্থরকই। অনিশুবা চয়োলদা লোক য়াওরকই। থবোম্বীদা ঈ হেম্না তুংহুনা ব্রোঙ্কাইটিশ অমম্বুং নিউ-মোনিয়া তৌরকই। মতম অচুদদি অনাবা লুশিল্লকপা মতাং য়োরকই।

**অক্রমশুবা চয়োলদা**—১০৩° দগী ১০৫° ফাউবা কারকই। অনাবা হেঞ্জিল্লক্লবদি মফম মরাং খঙদনা চোইরোল লোল্লকই। থী, য়ুং হান্দোরকই। খুৎ-শা হাইরকই। পুক-থিনবা য়েকপা হেল্লকই।

নিংখিজনা লাইয়েংহুনা ফরকলবদি চয়োল ২গী তুংদা নুমিৎ ১৭।১৮ শুরকপদা মথং মথং হন্থরক্লুনা মথক্তা হায়খ্রিবা খুদমশিং অসি মথং মথং মাঙশল্লকই। লাইহৌ অয়ুক্তা ১০০° অমম্বুং মুংদাংবাইরমদা ১০১° দা হন্থরকই। মতৌ অম্মুম্না নুমিৎ ২১ নিদা লাইহৌ ফরকই। লৈ তরু তরুরকই; মাংবা, লোক খুবা, ঈ

কাইর্বচিংবা হন্থরকই। চাসিং থকনিংবা হেনগৎলকই। মখৌ-শাগা অহুমশুবা চয়োলদা কগন্নি। অহুদগী হেন্না চয়োল মন্নি কাউবা লাইহৌ হৌহুনা লৈবা য়াওই।

Bacilus Typhosus কৌবা জারমদগী লাইনা অসি লাক়কই। তৌইগুম্বসুং চাবা তুন্নবগী মৈ কল্লিবা মী অমদা জারমনা লাকলা ওমদে। পাচক রস মণ্ডিক চানা থোক্লিবা অমসুং মশাগী জীবনী শক্তি মণ্ডিক চানা লৈরিবদা জারমনা কন্নিসু তৌবা ওমদে।

লাইয়েং—অচানবদা ঈশিং অশাবগা চন্দ্রা মহীগা য়ান্নহুনা নত্রগা খোইহী আউবলুক য়ান্নয়গ। ডুস নত্রগা এনেমা তৌথোকপা, হকচাং লাইহৌ কনথৎত্রিঙৈ মমাংদা হোট ফুথ বাথ তৌহন্নগা ফমুদা পোথাহুনা লৈহনগদবনি।

হকচাং শাগৎলকপা মতমদা ঈশিং অইংবনা কোক তুমথোকপা, ঈশিং অইংবনা হীগা য়ৈহুনা ইংথহমগদবনি। ডিগ্রী ১০২°গী মথক্তা হাইগৎখ্রবদি কোক ঈশিং হৈহুনা ইংথহনগদবনি।

১। টাইফয়েড পুক্কী লাইনা অমনি। ময়ম অহুনা পুক্তা ঈশিং অইংবা পুংখায় অমমম নোংমদা ৩ লক থোমগনি।

২। লাইহৌ নিংথিনা লেপত্রিকাওবা চন্দ্রা মহী ঈশিংগা এনেমা নত্রগা ডুস তৌগনি।

৩। খোঙ ইংথৎলকপা মতমদা Hot water bottle (ঈশিং অশাবা হানবা রবরগী খাও) খোঙদা থম্নগা হকচাংগী মৈশা খোইদোক্লা কাথৎপা ওমদে। তৌইগুম্বসুং মতম চুন্নদা খোঙ শাগা থম্নোইদবনি।

খোঙ য়াম্না ইংলবদি ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈবা অমম্লুং হকচাং ঈশিং অয়িংবনা য়েংশনত্রিবৈ মমাংদা খোঙ ঈশিং অশাবদা ত্তিংবা (হোট-ফুট-বাথ তৌবা)।

৪। অনাবা কৈদৌঙৈদম্নু কমহল্লোইদবনি। করিগুম্বা ঈশিং-খোং নক্রগা অমাংখোংদা ঈ তারবদি হকচাং লেং-ওৎপা তৌহল-লোইদবনি।

৫। ডাঃ কেলগনা ইরম্মী—ঈশিং পবা ১½ পুং থুদিংগী পীথকপা ওমলবদি থুনা ফগনি। পুং ২।২ কান্নবা চম্প্রা মহী ঈশিং য়ানহনা থকপা। হকচাংগী লাইহৌ মপুং ফানা লেপত্রি-কাউবদি শঙ্গোম ছানা মহী (Whey), খোইহ, ঈশিং, চম্প্রা মহী, ঈশিং, খোম পীথকহনা থমগনি। গ্রুকোজ শীজিন্নবা য়াই। লাইহৌ লেপলবদি মথক্কা তাকখিবা চিঞ্জাক লাইহোগা অমম্ভনি। মতম থরদি য়াইঙং, থুম নত্তনা অতৈ মসলা শীজিন্নবা ফত্তে। অশানবদা অখোংপা চিঞ্জাক মথংদা মুংদাং চারা হেলহল্লগা অপেংপা চাক, মনামশিংগী এঞ্জাং। অনাবা কঞ্জবম্নু পুক্কা আহং-চুম্না ঈশিং খোম্বা কান্নগনি।

**হীদাক**—ওখমথৈ মহু চেনবা হীদাক শীজিন্নবা ফত্তে। তুলসী মনাগী মহী, গোলমরিচ, শিং, খোইহৌগা নোংমদা ওলক পীথকান।

---

# অক্লম

## ( Malaria )

জীবাণুতত্ত্ববিদ—( Germ-theorit ) শিংগী মত মতুং ইমা অক্লম অসি এনোফিলিস ( Anopheles ) কৌবা কাও মথল অমনা প্লাজমোডিয়ম (Plosmodium) কৌবা মহীক অসি মশাদা য়াওরক্লুনা মীঙোন্দা চিকলগা অক্লম অসি শন্দোকলকই। মথক্তা হায়রিবা মহীক অসি জঙ্গল, চৌংখা-ভময়া, পাথি-কোমথিনচিংবা অপুম অশা লৈবা মফমদা লৈগল্লি। মহীকশিং অমস্তুং কাও মথল অসি মাঙহনবা মেডিকেল সাইন্সনা D. T. T. হায়বা জীদাক মথল অমা পুথোক্লুনা লাইনা অসি মাঙহনবা হোৎনরি। অয়াম্বা মফমদা মঙ্গল ওইরে হায়না লৌবা য়াই।

মপান্দা অমোৎ-অকাই, অপুম-অশা লৈরগা মহীক পোকই। মহীকনা অনাবা শন্দোকই হায়বসিস্থ ককফম লৈতে। অহুম ওইনমক মশাদা লৈকম থোক্তবা হু চেনখা মচাক য়াম্না লৈহনা মশাগী অনাবা ভাকথোক্লবা মহৌশাগী ওইবা ব্যাধপ্রতিরোধ শক্তি ( Natural amunity ) বাৎলগা মহীকশিং অহনা আক্রমণ তৌরকপদা মী অহু লায়না নাবনি। হকচাংগী অমোৎ অকাই থৌরিন অমস্তুং পুক্তা লৈহন্নবা ঈ শেংবা মীদা অক্লমগী মহীকনা করিস্থ লাকচবা ওমলোই হায়বা বাফম অসিনা স্যাচরপেথ ডাক্তর-শিংগী মতনি। মরম অদুনা মতম চুপ্পদা হকচাংগী তৌং য়োক্লবা হোৎনগদবনি। অমস্তুং তরু-তহেন্না লৈহনা হকচাংগী মহুংদা অমোৎ-অকাই লৈতনদা হেৎনগদবনি।

অরুম মখল অহুমনি। মথুদি :—সবিরাম (Intermittent) স্বল্পবিরাম (Remittent) সংঘাতিক ম্যালেরিয়া (Malignant Malaria)। মথুগী লাইওংশিং অমস্তুং লাইয়েং মখাদা ইরি।

---

# লাইওং

## ( Intermitent Fever )

সবিরাম—পোথা পোথানা হন্না হন্না হৌবা অরুমবু "সবিরাম জ্বর" কৌই। কোংমদা মতম নাইনা ২। ৩ লক নত্রগা মোংমদা অমুক লাকপা নত্রগা নিনি নিনিগী মতুংদা লাকপা মত্তৌ অমুক্তা মতম কল্লা লাকপা অরুম মখল অমনি।

অরুম অসিগী কৌথম ৩ থক লৈ। মথুদি হকচাং নিংথমনা ইমবা মতাং অমা অথুগী তুংদা হকচাং শাশংপা অমা অথুগী তুংদা হুম্মাং শৌবা মতাং অমা। ইংনিতৈদা হকচাং নিঙ্না নিকনা হৌরকই। কৈজুপ য়াম্না শুপচনবা কাউবা নিংথবা কোকদা আতেক। ওমিংই, ঔশিং থৌয়াংই, মা ক্রক ক্রক চিকপাদি। মিনিট কয়াকুপ্কগী পুং ৪ কাউবা লৈগনি। হকচাং ইংনিতৈদা ডিগ্রী ১০৬° কাউবা কাখংলি। অথুগী তুংদা অশাবা লাইরৌ লাকই। মতম অসিদা কোকচিকপা, ওয়মিবা, পোথাকপা থওনবা, কম হোৎনবা ওয়বা মতাং অমা লাকই। মতম অসিদা হকচাংগী লৈশাগী ডিগ্রী ১০১° দগী ১০৭° কাউবা কাখংলি। শাশংবা মতাং অসি পুখাইকা অমগী পুং ১২ কাউবা লৈগনি। অমত্না

অসিগী তুংদা হুম্মাং থোকপা মতাং অমা লাকই। মহুবু অরুম থাবা কৌই। মতম অসিদা ডিগ্রী ৯৬° নত্রগা মহুদগী হুম্বনা লাকই। অরুম্না মহৌশা লাকপা মতমদগী থেংথ থেংথনা লাক্লবদি অনাবা ফগৎলকপগী খুদমনি। অতুগা মাংজোননা লাকলবদি অনাবা হেনজল্লকপগী খুদমনি।

**স্বল্পবিরাম জ্বর (Remittent Fever)**—অহানবদা হকচাং নিংথম্মি অতুগী তুংদা লাইগৌ তৌরকই। কোকচিকপা, মাংবা য়ৈথৎপা, চাবা তুমদবা, কোক অমসুং হকচাং পুম্নমক নাবা হেনগৎলকই। লৈ থাগৎলি, হক্তী ঈশিং মচু ওাংই, ডিগ্রী ১০১° দগী ১০৬° ফাউবা কারকই। করি করিগুম্বদা ওরকই। করি করিগুম্বদা মিং নাপু কাবা, তোয়না তোয়না মাংবনচিংবা তৌরকই। লাইনা অসি মগৌশানা চয়োল অনি নাগল্লি। অয়াম্বা মফমদা লাইচৌ অসিবু টায়ফোইডনি হায়না লৌগল্লি।

টায়ফোইডকা থেন্নবদি অয়ুক্কা ডিগ্রী য়াম্না কাগনি। টায়ফোইডতি মুংদাংবাইরমদা কাগনি। টায়ফোইডতা লৈ ময়াম থাগৎকনি। চিদাই চিদাইনা নাম্না লৈগনি। অতুগা রেমিটেন্ট ফিবারনা চাকথাউ নাবা অমসুং ওনিংবা খুদম লৈগনি। টায়ফোইডনা লৈরোই।

**সংথাত্তিক ম্যালেরিয়া ( Malignent Malaria )**—টায়ফোইড অমসুং রেমিটেন্ট ফিবারগা মসিগা হাইকেৎ মওং মান্নৈ। ওবা মতমদা পিত্ত ওগল্লি। অরুম তৌরকপা মতমদা খোঙ খুৎ, নকল, মিৎ অনাবা ফাউরকই। হকচাং তম্না তম্না শাগৎলকই।

খোইদোক্লা অয়িং অশা খায়দে। লাইতৌ মিনিট ২০ দগী ৩০ ফাউবা তৌগদ্লি। অহুগী তুংদা হুম্মাং শৌরকই।

লাইয়েং—অরুম লেপত্রিফাউবা চরা হেনহুনা ঈশিং অশাবা সের অমরোমদা চম্প্রা মহী নত্রগা খোইহী আউন্স অমা য়াম্নগা এনেমা নত্রগা ডুস তৌগনি। য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট ১ ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা রৈগনি। মহুগী তুংদা অরুম লাকত্রবদা চাদর প্যাক (Wet Sheet pack) মিনিট ৪৫ তৌগনি। মশা খর কনবা মী ওইরবদি হোট-ফুথ–বাথ নত্রগা ষ্টিমবাথ (হুম্মাং শানবা) য়াম্না কাই। তৌইগুম্বসুং হকচাং নিকহুনা নিংথমদিঐদদি মথকী নিয়ম অসি তৌবা য়ারোই।

হীদাক ওইনা—কুইনাইন, এন্টিব্রিন, পেলুড্রাইগনচিংবা শীজিন্নৈ। মসি ডাক্তরগী মত মতুং ইন্না শীজিন্নবনি। অমুক্তা গ্রেন ১০। ১০ নোংমদা অনিরক পী। মসি ম্যাচরপেথকী মত পাম্বা মীনদি য়ানিংদে মরমদি কুইনাইন অহুনা অনাবগী মূলকারণদি কহনবা নত্তে। অনাবা নমশনবনি হায়না।

আয়ুর্ব্বেদনা—

১। মকরধ্বজ প্রাণদা, সর্ব্বজ্বর বটিকানচিংবা শীজিন্নৈ।

২। কুইনাইন তোলা—১

ফিটকিরি তোলা—১

তিনশীবী মতোং—$\frac{১}{৩}$

চুকথাইরগা রতি ২।২না গুলি শারগা ঈশিংগা লোয়ননা পীরকপদি অরুম শোয়দনা লগনি। অযৌবেদ মজ্জায় বুক : 215.

৩। মনামশিংগী হীদাকপা—তুলসী মনাগী রস আউন্স অমদা থোইড়া চামচ অমা, গোলমরিচ গ্রেন ৩ থাগনা নোংমা অহুক পীথকনি।

৪। কালমেঘ ( ভুগক্তি মনা ) অকাংবী মকুপ গ্রেন ৩০ গোল মরিচ গ্রেন ২০ তিন্নরগা নোংমদা ৩শক পীথকনি।

চিরাইটা চূর্ণ তোলা ২½ ঈশিং অশাবা আউন্স ২০ দা পুং ৬ হেক্না তিংশলা চুমথোকলগা চামচ ৪ নোংমদা অহুমলক পীথকনি। লেম্বোলহী, ঈশিং, ছানামহী, কমলা মহীনচিংবা কৈ মনী পুং ৮।২ কামনা অহুমলক থকতুনা চরা হেক্সগা মুংদাংবাইরম খুদিংমী এরেমা লৌথোকনি। অতৈ লাইহৌগী লাইনাশা লাইয়েং অমত্তনি। চরা হেনবা মতাংদা বার্লি, সাগু, ফ্লেকটিনচিংবা পীজবা য়াই। অরুম খুমজেপ লেপপ্রবগী তুংদা শজোম পীথকপা য়াই। অমসুং থুনা চুমগদবা ভিজাক চাগনি।

# বাতজ্বর

## হকচাং চিকতুনা লাইহৌ তৌবা

### ( Acute Rheumeutism )

হকচাংদা ইউরিক এসিড য়াম্না লৈশল্লকুনা হকচাং পুম্নমক্তা অমদি হকচাংগী তাং তাংদা চিক্কুনা অমস্থং পোমখৎতুনা লাইহৌ তৌরকপগী মমিং "বাতজ্বর" কৌই।

খঙ্ঙৌদনা হকচাং নিংখম চল্লুনা লাইহৌ হৌরকই। লাইহৌ ১০৪° দগী ১০৫° ফাউবা, ক'র কাঁরিগুম্বদা মহৌশানা খুকউ, খুজেং অমস্থং খোংজেংদা অমস্থং য়াংদা আক্রমণ তৌবা হৌরি। হকচাং লেং-গুৎপদা য়াম্না য়াই মাংবা য়ৈখৎপা, কোকটিকপা, লৈ খাগৎপা, চাবা তুমদবা, ঈশিং মচু ভাংবা চৎপা, খর খবেং খবেং হোনবা, ঈশিং য়াম্না খোয়াবা মুংদাংবা অনাবা খর চেনগৎপা বাতজ্বরগী খুদমনি। করি করিগুম্বদা তাং অমদগী তাং অমদা লান্দুনা অতোপ্পা তাং অমদা আক্রমণ তৌরকপশু য়াওই। লাইনা অসি নুমিৎ খরদংগী চয়োল ৪ নাবক্স য়াওই। অনাখসি খোইদোক্না শিগনবা লাইনাদি নত্তে। লাইয়েংহৌজপা হন্না হন্না নাগনি। লাইনা অসিনা হেনজল্লকলগা থমোয়গী লকা (Valvular disease of Heart) না নারকই।

লাইয়েং—অহৈ লাইহৌগী লাইয়েংগা বাতজ্বর (Acute Reumoutism) গী লাইয়েংগা মাইম্নে। অহানবদা ঈশিং অশাবা সের অময়োমদা—চপ্রা মহী আউন্স অময়োম য়াম্লুনা এনেমা নত্রগা ফুস তৌরগা খোঙ ঈশিং অশাবদা তিংবা (হোটফুথবাথ) মিনিট ২৫ তৌবা। মপাঙল খর কনবা মীগীদমক। অহুগা মখা

থর শোনবা মীদনা ঈশিং অচোংপনা ওমছুনা ছম্যাং ঙানবা (Wet Sheet Pack) মিনিট ৪।৫ দং তৌগদবনি অদুগা ঈশিং অয়িংবনা হীগা লৈয়গনি। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

ঈশিং অশাবা সের ২০ মুক্তা থুম সের অমা য়াম্নগা হীগা লৈয়রগা চিকপা খোংপা থুনা কৈ। হীগা লৈয়ত্রিবৈঙ মমাংদা হঙ্গাম থাউ অশেংবা থরদা শিং মহীনা তম্থায় অমা ওইহল্লগা থম্মোয় মপারোমদা হঙ্গং হঙ্গংনা মালিশ তৌরগা চিকখোংপা কায়ে।

**চিঙ্গাক**— কৌথোম মহী, কমলা, চম্প্রা মহী, শঙ্গোম, ছানা মহী পুং ২। ২ কায়না নত্রগা পুং ৪। ৪ কায়না থকপা কৈ।

**হীদাক ওইনা**—চনম মনাও গ্রেন ৮ তকথায়রগা খোইহী চামচ অমগা চারগা ঈশিং অশাবা থর থকপা—নাবা ফগৎলকপা লাইহৌ লেপথ্রগা বার্লি, শঙ্গোম, গ্লুকোজ থরগা শেমছুনা পীজবা য়াই। অদুগা চাক, চিনি অমস্মুং লফোই, পালনচিংবা চিঙ্গাক পীজবা ফজে। ওয়মথৈ শঙ্গোম, কৈ মহী পীথকতুনা থম্বা কায়ে। নাবা ফরবা মতুং চয়োল অহুম ফাউবদি ফমুংদা পোত্থাছুনা লৈগদবনি। নত্রবদি থম্মোয় শোকপা লাইনা (Vulvular disease) নাখিবা য়াই। (Radiant Health by Swami Sivananda)। চিঙ্গাকী মরমদা চিঙ্গাক্কা লাইয়েংবদা য়েংবিয়ু।

৩। মহাযোগীরাজ গুগুলু গুলি অনি চারগা শঙ্গোম থকপা য়োংমদা অনিরক।

---

# স্বরগী নায়না

## ( লোক থুংবা )

লোক থুংবা হায়রগা নপ-ত্তিল লোক ওইনা হকচাংদগী লোক (শ্লেষ্মা) মপান্দা পুথোরকপবু খঙনগনি। হকচাং মুংঙাই-রক্তবা, কোক চিকপা, হাকথি ত্তোয়না ত্তোয়না থনবা, হকচাং শাগৎলকপা, মিৎ ঙাংলকপা, স্বর হোনবদা শারকই। হকচাং নিংথম চনবা, মিহুন থুনা থুনা হুনবা, লোক কংথু থুবা, চাবা তুমদবা, হকচাং থিংপা থুদম ফাউরকই। নাত্তোন্দা মনম নমনবগী শক্তি ব্রাংলকই।

নাত্তোন্দা ঈ পুনবা মরমনা নাত্তোল ফুল্লকই। য়াদা স্বর হোল্লকই। মনম নমনবগী শক্তি লৈরক্তে অমম্মুং চাবগী মহাউ খঙলক্তে। স্বর ফুল্লকই। করি করিগুম্বা মতমদা নাত্তোন খোং-লকই। মথক্তা হায়রিবা অসিনা অহানবা থাক (First Stage) নি। অনিশুবদা অহুমশুবা মুমিত্তা নাত্তোন্দা নপ-ত্তিল চোরকই। পুক্কী বেরা হৌরকই।

য়াম্না কাহেন্না ইংলুবা নত্রগা য়াম্না শাবা মকমদগী অইংবা শাগাদা হোংবা, য়াম্না কুইনা ইংলুবা, নোং চোংলুবা, ফি অচোংপা শংলুবা, হুম্মাং থোকপা থিংলুরবদি লোক থুংবা কৌশনবনি। থিংলগা তুখোংশিং অসি শুপচনখি মরম অহুনা হকচাংদা ঊদগী হুত্তবা হু মথৈ মপান্দা হুম্মাং ওইনা পুথেকপা ঙমদে। য়ামত্রবদা মী অমগী মপাদা হুম্মাং লেরা ই অমা দানল ওইনা মপান্দা

পুথোকলকই। পুথোকপা উমদ্রবা বিষাক্ত হু চেনবা মচাক অহু স্বর হোল্লিবা নাতোন্দা [illegible] [illegible]উদা লোক, নপ ওইনা পুথোকলকই।

• লোক্তা মথল মথা অয়াম্বা মহীক য়াওই। তোই-শুমস্নং মহীকনা অনাবগী হৌরকফমদি নত্তে। হকচাংদা লৈফম থোক্কবা হু চেনবা ফত্তবা মচাকনা কা হেন্না লৈরগা ইংলুবগা ফত্তবা মচাকশিং অহু হৌরকই হায়বদনি। মরম অহুনা হকচাংদা লৈবা ফত্তবা মচাকমথৈ মপান্দা পুথোকথিনবা হাল্লা হোৎনগদবনি। মাংথোকপা, হন্মাং লৌথোকপনচিংবা লাইয়েংবনা হানগনি।

১। চরা হেন্নগা—চম্প্রা মহী, ঈশিং অশারা, খোইরী, কীহোম মহীনচিংবা থক্লুপা ত্রুংদাংবাইরমগুম্বদা এনেমা ঐথোকপা।

২। থবাক্তা ঈশিং অম্নিংবা খোম্বা ( Chest Pack )। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

৩। খোঙ ঈশিং অশাবদা তিংবা মিনিট ২৫ ( Hot Foot Bath )।

৪। য়ুদেং (টব) অমদা ঈশিং অশাবা মের ৩০।৪০ [illegible] হকচাং তিংলগা হকচাং পুম্নমক [illegible] অমমা [illegible] [illegible] হন্মাং [illegible]। মিনিট ৪।৫ [illegible] [illegible] পোৎ—বরফ, [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। ঘী-থাউ, [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] চাবা [illegible]।

১। হীদাক ওইনা—তুলসী মনা তোলা ৩, লোম ঈশিং অশাবা, পবা অমদা য়ান্না মুন্না ফুৎলগা তালমিশ্রি, ঈশিং মচেৎ অমা, হাপতুনা চুমথোক্লগা খোইহী চামচ অমগা নোংমদা ৩লক থকপা।

২। নোংমাংখা মকু ছটাক অমা ঈশিং সের মথায় অমদা মহী তংখাইমুক কংশনা মুন্না ফুৎলগা পিপুল (উচিথি) মকুপ মাখা ২ হাপতুনা নোংমদা ৩লক পুং ২।২ কাম্লনা থকপা লোক থুনা মুঙি।

৩। তিন্নি মরু তোলা ২½, যষ্টিমধু তোলা অমা, ঈশিং সের মথায় অমদা য়ান্না মুন্না ফুৎলগা ছটাক ২দা খোইহী চামচ অমা চক্লাকপা থবা য়াবতুনা পুং ৪।৪ কাম্লনা ৩লক থকনি। (প্রয়োজন বিধিনা য়েংবিয়ু)।

---

# নিউমোনিয়া,

## (Pneumonia.)

থবোঙ্গী (Lungs) শাংনবতুনা নাবগী মমিং নিউমোনিয়া কৌই। থবোঙ্গী নাগতা নত্রগা অনিমক শোকপত্তু য়াওই। নাবতা শোকলগা সিংগল (Single) নিউমোনিয়া, অনিমক শোকলগা ডবল (Double) নিউমোনিয়া কৌই। অওবা, মশাংলোনবা মী, অহল, য়ু থকপা মী নিউমোনিয়া তোগনি।

অনাবা অহিংগী থাক (ষ্টেজ) অহুমনি। অহানবা তুমিত্তা শাইরেং নিকতুনা খৌরকই। অহানবা তুমিত্তা মহোশানা ১০৩°

দগী ১০৫° কাউবা কাই। স্বর থুনা হোল্লকই। মিনিট অমদা ১৮দক হোনগদবগী মহুত্তা ৩০দগী ৫০ কাউবা হোল্লকই। হোল্লোক হোনজিন্দা নায়কই। ওক্সীজেন বাৎপা ময়মনা থৌরি অমস্তুং মায় মচু শংজল্লকই। মিহুন মিনিট অমগী মন্নুংদা ৭২ দগী ৭৫ কাউবা হুনগদবা মীদা ১০০দগী ১৩০ কাউবা হুল্লকই। পুং২৪গী মন্নুংদা থবাক নায়কই। হাকথি খনবা অমস্তুং লোক থুবা মতমদা নায়কই। খওয়ৌদনা আক্রমণ তৌরকপা, লাইছৌ কনবা, স্বর থুনা থুনা হোনবা, নাক-য়েং নাবা, থবাক নাবনচিংবনা নিউমোনিয়াগী লক্ষণ (Symtom) নি। লোক কংথু তোয়না থুরগা লোক্তা য়োংথি মচু মানবা লোক য়াওরকই। কোক চিকলকই, চোইরোন লোল্লকই। মতৌ অম্মুম তৌনা তুমিং হুমনি নাগল্লি। অহুগী তুংদা অনিশুবা থাক থবোম্বী অসি করমই অমস্তুং থবাক কোমলকই। হকচাংগী অনাবা থর থর হুল্লকই। লোক চাং ত্তারকই। অমস্তুং লোক শিংপদা মহী থর থর লাওথোকনা শিংলকই। অহুদগী অহুমশুবা থাক্তদি লাইছৌ ছোৗনা কথি। অত্তগা অনাবা অকনবা হেনজল্লকপা ওইরগা অনিশুবা হৈজদা থবোম্বীদা নাই থোক্তুনা লোক শিংপদা য়াওরকই। মনম য়াম্না নমথিরকই। স্বর পুম্নম নম্মী। মিহুন য়াম্না শোঙ্করকই।

অনাবগী হৌরকফম—নিউমোকস (Pneumococcus) কৌবা মহীক্তগী অনাবসি শন্দোকলকই।

লাইয়েং—য়ামনা থুনমক ঈশিং অশাবদা থোইহী নত্রগা চম্প্রামহী য়ান্দুনা এনেমা নত্রগা ভুস তৌহুনা থীরিন চাম্‌থোক্লনি।

অনাবা মপুং কানা কল্লিবা কাউবা য়ুমিৎ খুদিংগী এনেমা তৌগনি। হুকচাং নিংথম চম্লকপদা ঈশিং অশাবা মরাং কায়না পীথকনি। খোঙ ঈশিং অশাবা মিনিট ২০ তিংগনি। অহুদগী থবাক য়েৎপা (Chest Pack) ডিগ্রি ১০৩°দগী চেনখ্রবদি কোক্তা ঈশিং হৈগনি। লাইনা অসি নাৱে হায়বা খঙবগা চয়া হেলহনগনি। অতৈ লাইহোগী লাইয়েংগা মান্নগনি।

হীদাক—তুলসী, নোংমাংখা, ব্রাক্ষারিষ্ট।

১। তুলসী মনা শুবগী মহী চামচ ৩, খোইহী চামচ ১, গোলমরিচ মরু ৩ তকখায়রগা নোংমদা ৩লক পীথকপা।

২। নোংমাংখা মরাগী মকু ছটাক অমা ঈশিং সের অমদা মুয়া মহী পবা অমরোমদা কংশিনবা কাউবা ফুৎলগা উচিথি মাবা অমগা খোইহী চামচ অমগা ফুৎলিবা মহী ছটাক অমগা নোংমদা ৩লক পীথকপা।

৩। চনম মরুগী মহী ড্রাম ১দগী ড্রাম ২ কাউবা খোইহীগা পীথকপা। অনাবগী মশা য়ান্না ইংথখ্রবদি—

৪। আয়ুর্ব্বেদগী হীদাক ওইনা মকরধ্বজ রতি অমা, কস্তুরী অদ্ধারতি (½), শিং মহী অমস্থুং খোইহীগা নোংমদা ২রক পীজগনি। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংউ)।

---

# ব্রঙ্কাইটিশ

## ( Bronchitis )

ঐখোয়গী হোনজল্লিবা মপুং। খ্বয় অসি নাতোন মথুক্তা চাংগা থুংশিং উতোংদা (Pharynx) চংশনগা। থংবী মতিংদা থুংশিং উতোংগী মখা অসি অচৌবা ডাক্তরশিংনা ব্রঙ্কি কৌই। স্নেং থংবা শ্বাসনালি অচৌবা ইঞ্চি অমত্রোম শাংই। অচৌবা ওইথংবনা ইঞ্চি ২ শাংই। মস্তুংদনা চোং চোং লাউবা। মিউকস মেমব্রেন অপাবা উনশাবা ময়োল শিচুনা। মৈ অচৌবা মথক্তনা উপস্থি (Cartiage) শিংলি মথকী কুয়াংবান ওইচনা মৈ। য়াম্না পাবা উকপা মরোল অমস্তুং শ্লৈষ্মিক ঝিল্লি মিউকস মেম্ব্রেন অস্তুং শারকপা অমস্তুং শাউগংলকপা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ নাবা কৌই।

অহানবা নাবা হৌরকপদা লোক লাইহৌগনা তৌরকই: লোকপা থুবদা থবাক নাবা, খ্বয় লোনবদা থবাক থেবা, খ্বয়গী কীবম কাইবা, খ্বয় হোমবা বাবা খৌরিদা অমস্তুং নজম্বা নাবা। [illegible] ক্রুকপা [illegible] কপাগুম তৌবা "অস্তিনা" লাইনা অসিগী অহানবা থুমনিম লোক কংথু থুবনা কোংজোল থর থর য়াওনা অমস্তুং লোক্তা নাই মচু মানবা লোক থোকই। খ্বয় হোনবা বাবা, খৌরিদা খ্রে খ্রে লাউবা অমস্তুং লাইহৌ য়াম্না হেনগৎলকই। লাইহৌ ১০৪° ফাউবা কারকই। মৈ কংই। ঈশিং লিকই অমস্তুং থোঙ-খুৎ ইংই। লোক নিংথিনা মুনচুনা হুমিৎ ৪।৫নিগী মনুংদা কপল্লি। অহল অমস্তুং নহাদা লাইনা অসি নাগল্লি।

লাইয়েংবদি—নিউমোনিয়াগী লাইয়েংবা অমসুংনি। অহুমগা মরাংকাংবা থাবা ইশিং অমা মিনিট ৫ লৈহনবা মিনিট মথং মথং মিনিট ১৮ হৌগা লৈবা অহুমগা থবাক্তা ইশিং শঙবা পুন-থোকলগা ওমলোকপা (Chest Pack) প্রয়োগ তৌদা য়াবিবা) কাপ্তনি। লোক শিংপা লোক অমম্বা য়াম্না শিংথোকলবদি ঈ শং অশাবা মরাং কারনা শীকপা কায়।। অদুগা ওইনা নিউমোনিয়াগী লাইয়েংবা মুন্না পাবিয়ু। অসি নত্তনা ব্রঙ্কো নিউমোনিয়াসু অদু মওই। লাইয়েংবা হেক হৌদগী অমসুং চেকশিনবা থাংপদগী কুমলাবা (Cronic) ওইনা মতম কুইনা নাবা ওইগনি। মদু তৌরবদি অমিবা অনাবা (Chronic Bronchitis) কী লাইয়েংবা অমুক য়েংবিয়ু।

লাইহৌ লৈত্রবা মতমদা চ্যবনপ্রাশ; লাইহৌ লৈরিবদা আক্ষারিষ্ট অকবা হীদাকনি।

লাইনা অসি অমিবা পাক হেক ফবা তমহৌত্রবদি অমিবা অনাবা লাইনা ওইখিনুনা থবাক নাবা লোক কংখু খুবা অমসুং যক্ষার মাঙবা লাইনা ওইনুনা নাগনি। মরুওইনা হকচাং ইংলগা লাইনা অসি তোয়না তোয়না হৌগনি। অদুম তৌত্রবদি চাবা—থকপা য়াম্না চেকশন্নবদি পুক্সি কোয়বা য়াউই। ময়াই কারোইদবা, হকচাং তোয় শোকপদবা থুনা কুমগদবা চিজাক অলকালি (alkali forming diet) চাগনি। অনাবা কনখৎলিবৈ মতমদা শংগোম অনোবা, কিলমিসকুপা অকবা হৈ, কমলা, অঙ্গুর, কৈহোম নচিংবা হৈ মনা—মশীংগী এহাংবা নয়া চারপা চাক অমম্বা অমনা

থর চাং হম্বনা চাবা কানৈ। হকচাং থর কগৎলবা মতমদা অয়ুকনা চাক, মুংদাংনা আটাগী তল চাবা য়াই। অদুমথৈ মুংদাংগী চাক ওয়া চাগনি।

**চারোইদবা**—শা ভাগী প্রোটিন ( Animal protein ) থাদোকদবনি। চনাংগী শরুক হায়বদি চাক, তল, পাল, আলু-নচিংবা চাং য়াম্না হম্বনা চাগদবনি।

থবাক য়াম্না থেবা অনাবা কয়া তৌরকপা মতমদা হৈ মহী অমম্বুং শঙ্গোমনা নয়া চারগা চাক থাদোকনি। লোয়ন লোয়ননা থোঙ অমম্বুং থুং অনিমক ঈশিং অয়িংবা থোম্বা অহুগা হকচাং শামতুগী কম্বল অমনা লুমনা ইনশন্দুনা কম্বা কাম্নগনি।

থবাক ঈশিং থোম্বা ( Chest Pack ) য়াম্না কান্নগনি। মরু ওইনা ব্রঙ্কাইটিশ থুংলবা মীদি মুংশিং মুংশা য়াম্না লাংবা মকমদা তুমতুনা মরাংকায়না অশেংবা মুংশিং ফংনবা হোৎনগদবনি।

**চিঙাক**—অনাবা কয়া হৌবা মতমদা কমলা, কীহোম, চম্প্রামহী, ঈশিং, শঙ্গোম, মনা-মশীং ফুংগী মহী থকতুনা লৈগনি। চাবা নিংথিনা তুমত্রবদি অশাবা অমম্বুং অয়িংবা ওয়া ওয়া থোম্বা Altermate oonpres শীজিন্নগনি।

**চারোইদবা**—শা, ভা, অদুমথৈ থাদোকনি। চাক, তল, পাল, আলুনচিংবা চনাং ( Starch ) অদুমথৈ চাং য়াম্না পিকথনা চাগনি। কার্বলিক এসিড পুথোকপদা থবোক্নীনা তৌরিবা মথৌ অহু য়াম্না হম্বগনি।

হীদাক থৌবা—চ্যবনপ্রাশ, দ্রাক্ষারিষ্ট, তুলসী, মনা, চনমনচিংবা।

লাইরোং—অমুক্তা চৈন-মা শেংবা থোক্কপা—

১। নোমাংখা মনা ফুংপগী মনিলদা নাচোম্বা অমা চিংশনবা—মিনিট ৩।৪ দং।

২। অমুক্তা—চশ্রা মচী আউবা যুক্তা থোইহী চামচ ২ যোম য়ানশল্লগা ঈশিং অশাবা থরদা শম্বা মথাক্তযুক্তা য়াম্নুনা থকপা।

৩। সুংশা থোকল্লবদি অমুক্তী পুং ৮ দগী ১০কাউবগী মতুংদা আতপস্নান (Sunbath), Cod-Liver oil নত্রগা Olive-oil না মালিশ তৌবা— (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

৪। চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা থোইহী চামচ অমগা চাপ্পগা শঙ্গোম অশাবা পবা অমা থকপা।

৫। কটিস্নান (Hipbath) মিনিট ১০দগী ১৫ কাউবা।

৬। কমলা, চশ্রা, কীহোম, হৈথ্রু, কিসমিসনচিংবগী মচী চামচ অমা থকপা।

৭। থবাক ঈশিং থোম্বা (Chest Pack) পুং ২।৩

৮। সুংথিল পুং ২।৩ তাবদা আটাগী তল, চাক মনা-মশিংগী এহাং।

৯। সুমাং পুং ৭।৮ তাবদা চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা, থোইহী চামচ অমগা চাপ্পগা শঙ্গোম পবা অমা থকপা।

১০। ভুমলমদাইদা য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫, অয়িংবনা মিনিট ১ ওম ওম্না মিনিট ১০ হীগা য়েবা।

য়েংশিনমগদবা :—হৈগী মমুংদা হৈগ্রু মহী, খোইহী শীজিন্নবা য়াম্না কান্নবা কংই।

মষ্ঠিমধু—ভিসি মরু (কেসে) ঈশিং সের ½ দা য়ামনা মুম্না মহী ভংখায় অমত্তা কংশনবা কাউবা চুমখোক্লগা চপ্রা মহী খোইহীগা নোংমদা তলক থকপা।

---

# হারা থুংবা

## ( Asthama )

মথক্তম্ন হায়খ্রে। স্বর হোন্দোক-হোন জিন তৌরিবা শ্বাস নালী অমসুং অপিকপা ফুশিং উত্তোং চংনবা অপিকপা মুংশিং-শিং অসি শুপচন্দুনা স্বর হোনবা য়াদবা অমসুং থবাক খেনা স্বর ফুনবা লাইনা অসি হারা ( Asthama ) কৌই।

অয়াম্বা মতমদা অয়ুক্তগী মুংদাংনা অনাবা হৌগল্লি। হৌরকপা মতমদা অনাবা ভুমিন্না কম্বা য়ারক্তে। হৌগত্তুনা কম্মী। স্বর য়াম্না য়ানা চোল্লি। থবাক লুম্মী। অমসুং খেবা হেল্লি। মথল অমগী মখোল অমা থোকই। স্বর হোনবদা হুম্মাং অনম্না কাংই। কুচু মুশল্লি, থবাক্তা ঈ পুনশনহুনা লৈরবোই নিংই। খোঙ-খুৎ ইংশল্লকই। থবাক ক্রক ক্রক ফাজল্লকপগুম তৌরকই। মতৌ অদুমনা থবাক

কুমগৎতুনা লৈবসি মতম থরদগী পুং কয়ামরুম হৌদুনা লৈরম্লগা হল্লরকই।

শিংলি ফত্তবদগী লায়না অসি হৌরকপা য়াওই। লায়না অসি হৌরকলমদাইদা হকচাং ইচোক চোকথবা, উইনিংবা', ইহৈ হৈনিংদবনচিংবা মগুং অমা তৌরকই। হূই, হৌদোং, শগোল, প্রেট্রোলনচিংবগী নমথিবা মনম নমলকপা, লোকপা, লোকথুবা অমসুং হাকথি থনবদগীসু হারা থুংবসিগী আক্রমণ তৌরকই। হেন্না চাশনবা, তুমগন্দবা অচাপোং য়াম্না চাবা, মাংবা থৈথংপনচিংবদগী অনাবা হৌবসু য়াওই। মতুঙগী হারা অহুগী মমিং শিংলিগী হারা ( স্নায়ুবিক দমা, হাপানি Nervous Asthama ) কৌই।

কফি করিগুম্বা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ অমসুং হারা পুন্না লাবা য়াওই। ব্রঙ্কাইটিশ এজমা (Bronchitis Asthama) কৌই। সিফিলিস গাউট ঈশিং মরীগী লাইনা ঈদা অশিনবা হেনগৎলকপা, এসিডনা হেনবা, লাইথোকপনচিংবা লাইনা নাখিহুনা হকচাংগী ঈ ফংখিদবদগী লাইনা অসি পকলকপা য়াওই। মরম অহুনা অনাবা অসিগী হৌরকফম ( কারণ ) অসি মথল অহুমদগীনি হায়না লৌবা য়াই, মতুদি—হকচাংদা ঈ শেংলত্তবদগী, শিংলি ফত্তবদগী অমসুং অকুপ্পা শ্বাস নালী শোনজল্লকপদগী লাইনা অসি পকলকই। থম্মোয় শোল্লগা লাইনা অসি পকলকই। মরম অহুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা হকচাংগী কত্থবা মচাকগৈথ হকচাংদগী লৌথোকতুনা অমসুং

ঐদী অবাংথা মচাকমথৈ হাপচিন্দুনা শিংদি অমস্নুং অরুনী লম্বী কহনবনা লাইনা অসিগী অহানবা লাইয়েংনি।

লাইয়েং—অয়াম্বা লাইয়েংদি ব্রকাইটিশকা অমম্বনি।

অনাবা হেক হৌরকপদা এনেমা নক্রগা ভুম তৌহনা অমাংবা লৌথোকনি। পুংথায় অমগী মতুংদা থবাক, নংগেম ঈশিং অশাবনা হীগা (গরম সেক) থৈরগা লেংজুমদা ঈশিং অঙ্গিংবা নক্রগা Ice-bag থমগনি। অত্থগা থোং, কমলাক কাউবা ঈশিং অশাবদা তিংলগা লাইবক মথৈনা অঙ্গিংবা থোমলগা খুৎ অনিনা খুজেং কাউবা অশাবদা থম্না অত্থগা খোরিরগী হকচাং পুম্নমক শামতুংগদা অরুম্বা ফি অমনা লুম্না ঈনশন্দুনা কম্বদা য়াম্না থুনা পোথাগনি। নক্রগা খোংদা হোট ফুট পেক্ট তৌরবস্থ কদা য়াওই। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

চরা হেনবনা লাইনা অসিগী থাইদগী হেন্না করবা লাইয়েংনি। চরা হেনবা ভমত্রবদি হৈ মহী, শংজোম, হাংমেং মথোম থক্লুনা চাক পীজরোইদবনি। হৈগী মমুংদা কমলা, চম্প্রা, কীহোম, হৈতা, জাম থকপা য়াই। লাইনা অসি পকপা মীনা অনাবা হৌরবস্থ হোজবত অমাবস্যা, পূর্ণিমা, একাদশীদা চরাহেনবা কাদৈ। অমুক চরা হেন্নগা সুংথিল পুং ৩। ৪ অাবদা সুংদাংগী চরা চাহৌবা কাম্নগনি। অনাবা কম্রবা মতুংদা অমুক্রা চাক—সুংদাংবা ভলগং চাবা কাম্নগনি।

পীজরোইদবা—শাংগ্রা, চনাং, চা, কফি, চিনি, গরম মসলা পীজবা য়াদে।

হীদাক চৈবা—চ্যবনপ্রাশ, দ্রাক্ষারিষ্ট, তুলসী মনা, চনমনচিংবা।

লাইয়েং—অমুক্তা চীম-বা লেংবা লোয়রবদা—

১। নোমাংখা মনা ফুংপগী মনিশদা নাত্তোল্দা খম চিংশনবা—মিনিট ৩। ৪ দং।

২। অমুক্তো—চম্প্রা মচী আউবা মুক্তা খোইহী চামচ ২ য়োম য়ানশল্লগা ঈশিং অশাবা থমদা পথা মথায়মুক্তা য়াম্নুবা থকপা।

৩। মুংশা খোকনবদি অমুক্তী পুং ৮ দগী ১০কাউবগী মমুংদা আতপস্নান ( Sunbath ), Cod-Liver oil নত্রগা Olive-oil না মালিশ তৌবা— ( প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু )।

৪। চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা খোইহী চামচ অমগা চায়গা শঙ্গোম অশাবা পথা অমা থকপা।

৫। কটিস্নান (Hipbath) মিনিট ১০দগী ১৫ কাউবা।

৬। কমলা, চম্প্রা, কীহোম, হৈথ্রু, কিসমিসনচিংবগী মহী চামচ অমা থকপা।

৭। থবাক ঈশিং খোম্বা ( Chest Pack ) পুং ২। ৩

৮। মুংথিল পুং ২। ৩ তাবদা আটাগী তল, চাক মনা-মশিংগী এম্বাং।

৯। মুংলাং পুং ৭। ৮ তাবদা চ্যবনপ্রাশ চামচ অমা, খোইহী চামচ অমগা চায়গা শঙ্গোম পথা অমা থকপা।

১০। তুমলমদাইদা য়াংদা ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫, অয়িংবনা মিনিট ১ ওয় ওয়া মিনিট ১০ হীগা য়ৈবা।

য়েংশনগদবা :—হৈগী মমুংদা হৈক্রু মচী, খোইহী শীজিন্নবা য়ায়া কায়বা ফংই।

মন্ঠিমধু—ভিসি মক (কেসে) ঈশিং সের ½ দা য়াবনা মুয়া মচী তংথায় অমত্তা কংশনবা কাউবা চুমখোক্লগা চন্দ্রা মচী খোইহীগা নোংমদা ওলক থকপা।

---

# হারা থুংবা
## ( Asthama )

মথক্তম্ হায়খ্রে। স্বর হোন্দোক-হোনজিন তৌরিবা শ্বাস নালী অমম্মুং অপিকপা মুংশিং উতোং চংনবা অপিকপা মুংশিং-শিং অসি শুপচন্দুনা স্বর হোনবা য়াদবা অমম্মুং থবাক খেনা স্বর ফুনবা লাইনা অসি হারা ( Asthama ) কৌই।

অয়াম্বা মতমদা অয়ুক্তগী মুংদাংনা অনাবা হৌগল্লি। হৌরকপা মতমদা অনাবা তুমিন্না ফম্বা য়ারক্তে। হৌগত্তুনা কম্মী। স্বর য়ায়া রানা হোল্লি। থবাক লুম্মী। অমম্মুং খেবা হেল্লি। মথল অমগী মখোল অমা খোকই। স্বর হোনবদা হম্মাং অনপ্পা কাংই। কুচু মুশল্লি, থবাক্তা ঈ পুনশনহনা লৈরবোই লিংই। খোঙ-খুং ইংশল্লকই। থবাক ক্রক ক্রক কাজল্লকপগুম ফৌরকই। মতৌ অম্মুমনা থবাক

কুনগৎতুনা লৈবসি মতম থরদগী পুং কয়ামক্তম হৌদ্ধুনা লৈরয়গা হন্থরকই।

শিংলি ফত্তবদগী লায়না অসি হৌরকপা য়াওই। লায়না অসি হৌরকলমদাইদা হকচাং ইচোক চোকথবা, উইনিংবা, ইহৈ হৈনিংদবনচিংবা মওং অমা তৌরকই। হুই, হৌদোং, শগোল, প্রেট্রোলনচিংবগী নমথিবা মনম মমলকপা, নোকপা, লোকথুবা অমসুং হাকথি থনবদগীসু হারা থুংবসিগী আক্রমণ তৌরকই। হেন্না চাশনবা, ফুমগন্দবা অচাপোৎ য়ান্না চাবা, মাংবা যৈথৎপনচিংবদগী অনাবা হৌবসু য়াওই। মতুঙগী হারা অহুগী মমিং শিংলিগী হারা (স্নায়ুবিক দমা, হাপানি Nervous Asthama) কৌই।

করি করিগুম্বা মতমদা ব্রঙ্কাইটিশ অমসুং হারা পূন্না নাবা য়াওই। ব্রঙ্কাইটিশ এজমা (Bronchitis Asthama) কৌই। সিফিলিস গাডট ঈশিং মরীগী লাইনা ঈদা অশিনবা হেনগৎলকপা, এসিডনা হেনবা, লাইথোকপনচিংবা লাইনা নাখিহুনা হকচাংগী ঈ ফৎখিদবদগী লাইনা অসি পকলকপা য়াওই। মরম অহুনা অনাবা অসিগী হৌরকফম (কারণ) অসি মথল অহুমদগীনি হায়না লৌবা য়াই, মহুদি—হকচাংদা ঈ শেংলক্তবদগী, শিংলি ফত্তবদগী অমসুং অকুপ্পা শ্বাস নালী শোনজরকপদগী লাইনা অসি পকলকই। থম্মোয় শোজগা লাইনা অসি পকলকই। মরম অহুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা হকচাংগী কন্থবা মচাকমথৈ হকচাংদগী লৌথোকতুনা অমসুং

তৌবী অরাংপা মচাকশৈ হাপচিন্দুনা শিংজি অমত্তুং অরবী লম্বী কহনবনা লাইনা অসিগী অচানবা লাইয়েংনি।

**লাইয়েং—অরাবা লাইয়েংদি ব্রঙ্কাইটিশকা অমত্তনি।**

অনাবা হেক হৌরকপদা এনেমা নত্রগা ভুস তৌহনা অনাংবা লৌথোকনি। পুংথায় অমগী মত্তুংদা থবাক, নংগল ঈশিং অশাবনা কীপা ( গরম সেক ) ৎরুরগা লেংজুমদা ঈশিং অঙ্কিংবা নত্রগা Ice-bag থমগনি। অচুগা খোং, কমলাক কাউবা ঈশিং অশাবদা ভিংলগা লাইবক মথৈনা অঙ্কিংবা খোমলগা খুং অনিনা খুজেং কাউবা অশাবদা থদা অচুগা খৌরিদগী হকচাং পুম্নমক শামতুঙদা অরুম্বা ফি অমনা দুম্না ইনশন্দুনা কম্বদা য়াম্না থুনা পোথাগনি। নত্রগা খোংদা হোট ফুট পেক্ট তৌরবত্ত করা য়াওই। (প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু)।

চরা হেনবনা লাইনা অসিগী খ্রাইদগী হেন্না করবা লাই-য়েংনি। চরা হেনবা শুমত্রবদি হৈ মচী, শঙোম, ছাগেং মখোম থক্কুনা চাক শীজরোইদবনি। হৈগী মচুংদা কমলা, চন্দ্রা, কীহোম, হৈন্দ্রু, জাম থকপা য়াই। লাইনা অসি পকপা মীনা অনাবা হৌরবসু হৌরবগু অমাবস্যা, পূর্ণিমা, একাদশীদা চরাহেনবা কাৈ। অমুক চরা তেঙ্গপা মুংখিল মুং ৩। ৪ ভাবদা মুংদাংগী চরা চাহৌবা কাম্নগনি। অনাবা কশ্রবা মচুংবা অমুকা চাক—মুংদাংলো তনগং চাবা কাম্নগনি।

**শীজরোইকবা**—শা-ভা, চনাং, চা, কফি, চিনি, গরম মরুশা শীজবা কপে।

অনাবগী ভূমকম কাদদি ওঙমথৈ ফুংশিং ফুংশা লাংবা ওকমদা লৈবা কায়গনি।

**হীদাক ওইনা**—চ্যবনপ্রাশ, দ্রাক্ষারিষ্ট, দ্রাক্ষাসব, লোং-মাংখা। কনা কনাগুম্বা বৈদ্যশিংগী মত মতুং ইম্না শগোল হীদাক অমুবগী মহৈ শোইরগা কংহন্দুনা মকুপ লৌরগা হীদাক শুবদা হাপতুনা নত্তগা অতোপ্পা মচাক য়ানশন্দুনা মৈথু থকলগা অনাবা পোথাই হায়দুনা শীজিন্নৈ। অশেংবমক্তি শীজিন্নরবা অত্তমকনা হীদাক্তী ময়াইনা ওাংতাক পোথাগনি অতুগা মতুদা য়াওরিবা হু অতনা চুরুট, পেড়ি, গঞ্জাদগী হেনবা ময়াই কনবা পোং অমনি হায়বসি কাউকদে।

**সিতোপলাদিচূর্ণ**—মিশ্রি তোলা ১৬, বংশলোচন তোলা ৮ (য়াগুম্ন), উচিথ তোলা ৪, এলাচি তোলা ২, দালচিনি তোলা ১ হীদাক মশা আস তকথায়রগা মকুপ ওইহল্লে অতুগা হীদাক অশেংবা ঘী তোলা ২ গা য়ানদুনা নোংমদা ৫।৬ লক লেকতুনা চাবা কায়ৈ।

**সোমলতা** (Aphedra bargeria)—হিমালয়গী চীংশাংলা লৌবা হীদাক মপল অমনি। হীদাক অসিগী মরুগী মকুপ রত্তি ওদগী মাম্বা ৬ কাউবা পুং ৩।৪ গী মমুংদা ঈশিং নত্তগা খোইহৈগা শীজবা য়ায়া কায়ৈ।

চতি ২।৩ গজামপান্দা লৈবা অমম্তুং গজাগী ঈশিংনা ইরুজবা অমম্তুং থকপনা তায়া ফবা ওম্বা।

—স্বামী শিবানন্দ (Health and Long life)

মৈখু, চুরুট, বিড়ি, গঞ্জা, হিদাক্তি থকপা শুককং ঙংদে।

**কোফিদি**— চিনি অঙোবগী মহত্তা তালমিস্রি য়াওনা শীজিন্নরগা অনাবা হৌবা কৈ।

---

## যক্ষ্মা

### ( Tuber culosis )

পৃথিবীদা চহি খুদিংগী শিরিবা মীশিংগী মনুংদা শরুক তরেৎ থোকপগী শরুক অমদি যক্ষ্মা কোবা লাইনা অসিননি। (R.N. Chopra, M.D.)। লাইনা অসিনা হকচাংগী করিগুম্বা যন্ত্র অমদা আক্রমণ তৌরকপা য়াই তৌইগুম্বসুং য়াম্না তোয়না তৌবদি, থবোম্বী ( Lungs ) তনি। থবোম্বীদা পোকপা মতম অদুদা রাজযক্ষ্মা ( Pulmonary Phthisis ) কৌই।

অনাবা অসিগী অবস্থা (Stage) অহুমথক লৈ, মধুদি :—

**অহানবা অবস্থাদা**—অয়ুক অঙনবদা লোক য়াম্না থুই। করিগুম্বদা লোক থোকই। করিগুম্বা মতমদা থোক্কে। লোক্না ঈ থর থর য়াওরকই। চাবা তুমলক্কে অমসুং হকচাং চোকথরকই। হকচাংগী ওজন (মরুম) হন্থরকই। থবক থজিক্কং শুবদা হম্মাং য়াম্না শোৗগল্লি অমসুং অহিং তুম্বা মতমদসু হম্মাং শোৗই। অনাবগী হকচাংগী মৈশা ডিগ্রী অমি মুংথিল মুংদাংবাইরমদা কাথংলি, লাইহৌ থিংলি থিংলি তৌরকই।

খোঙ হাম্বা য়াগন্দবা নত্রগা খোঙ চিকেং চিকেং হাম্বা হৌরকই। যক্ষ্মা হৌজিবৈদা প্লুরিসিগী আক্রমণ অমস্তুং থবাক য়াম্না নাগন্নি।

**অনিশুরকপা অবস্থাদা**— যক্ষ্মাগী মহীকনা থবোম্বীদা মহুম শাখিহনা পুক্কী লাইনা, অহিং হুম্মাং শোবা অমস্তুং হকচাং শোঙ্গরকপা হেনজন্নকই। ফীবম অসিদা লোক শিংপা, লোক নংশন্নকই অমস্তুং য়াইওং মচু মান্নকই। হকচাংগী ওজন য়াম্না চঙ্খরকই অমস্তুং য়াম্না তোয়না ওবা হেনগৎলকই।

**অক্রমশুরকপদা**— থবোম্বী শোকচন্নকই। মহীকশিংনা খৌরি চরম শোকলকতুনা খোঞ্জেল শিথরকই। থীরিন শোকলক্লুনা ডাইরিয়া (খোঙ হাম্বা) তৌরকই। মতাং অসিদা থবোম্বীদগী ঈ ওরকই। অত্নগা খোঙ-থুং, মায় পোমথৎলকই। লাইহৌ, লোক, হুংদাং হুম্মাং শোরকই। মতাং অসিদা অনাবা মশানা মশা ফগৎলকপোই নিংলকই।

**অনাবগী হৌরকফম**— তুবারকল বেসিলস (Tubercle Bacillus) কৌবা মহীক্তগী অনাবা অসি শন্দোরকই। অশেংবমক্তি মশা ফরিবা মীদস্তু মহীক অসি ফংই; অদুবু মশাগী জীবনী শক্তি (Vital energy) না মপুং ফানা লৈরিবৈদা লাইনা অসিনা আক্রমণ তৌবা ঙমদে। মতম কুইনা লোক কংথু ব্রঙ্কাইটিশ, ঈশিং পুকচং অমস্তুং সিফিলিসনচিংবা লাইনানা নাহুনা মশা শোঙ্গবা মীদা লাইনা অসিনা নাগন্নি। চাবা থকপা শাক্তং কায়বদগী; লমচং কায়রহুনা ব্রহ্মচর্য্য পালন

তৌবা থাংপদগী ; মুংশিং-মুংশা শেংদবা মফমদা লৈবদগী হকচাংগী জীবনী শক্তি (হিংবা ঙম্বা পাঙল) মরায় চায়থরকপদগী লাইনা অসি পোক্লকই।

লাইরেং—হকচাংদা মথক্তা তাম্রখ্রবা খুদম অসি লাক্লবদি য়াম্না থুনা লোক ডাক্তরখানাদা পরীক্ষা তৌহনা য়েংহনগনি। থবাক "এক্সরে" য়েংহনগনি। সেনাটোরিয়ম নত্রগা টিঃ বিঃ ক্লিনিক্তা লৈনবা হোৎনগদি।

অশেংবা মুংশিং মুংশা অমম্লুং অকবা চিঞ্জাক—মরু ওইনা ভিটামিন য়াওবা, ক্যালসিয়ম য়াওবা অচাপোৎ মরাং কায়না চাগদবনি। মুংশিং-মুংশা ফংদবা মথুন ফুনবা য়ুমদা লৈবদি অনাবা হেনজনগনি। শঙোম, চম্প্রা, কীহোম হৈগ্রু, মমা-মশিংগী এঙ্গাং, মুংহৱাই, মুগ, অড়হড়নচিংবা চিঞ্জাক, ঙা মচা মরু ওইনা মরু য়াওবা তুরেলগী ঙা পীজনা কাম্নে। অহোংবা পোংতা থোইহী, হৈগ্রু কাম্ররবা চিঞ্জাকনি। কনাগুম্বগী মচা তিহেলৌ চনমম্ব অকবা পথ্য ওইনা থাগৎলি। অহানবা হৌগৎলকপদা চ্যবনপ্রাশ, শীলাজিৎ, বসন্তকুসুমাকর, দ্রাক্ষারিষ্ট, মকরধ্বজ শীজিন্নবদা কাম্নে।

মুংশিং মুংশা শেংবা মফমদা লৈবা, হকচাংদা ফি শুম্মথৈ থাদোক্নুনা মুংশা য়াইবা, তুম্বদা মপান্দা নত্রগা মুংশিং অয়িংবা ফংবা মফমদা হীপ্পা অকবা চিঞ্জাক চাবা, থুনা তুমগদবা অমম্লুং হকচাং নোয়গদবা চিঞ্জাক চাবা, পোত্থাবা, থ' য়'ম্মা ঙাংদবা, চুকই বেড়িনচিংবা মৈথু থাদোকপা অমম্লুং ব্রহ্মচর্য্য পালন; তৌবা

অদুগা ফুমিং খুদিংগী ওইনা চনিং তিংবা, থবাক্তা ঈশিং অয়িংবা খোম্বা ( Chest Pack ) কাম্লবা শাজেলনি। মরক মরক্তা ঈশিং অয়িংবনা হুম্মাং ভানবা (Wet Sheet Pack) তৌবা কাই।                                    ( প্রয়োগ বিধিদা য়েংবিয়ু ) ।

শঙ্গোম, মাখন, কোডলিভার ওইনদা ভিটামিন এ অমসুং ডি মরাং কায়না য়াওবনা শীক্তিন্না য়াম্না কাই।

চাক, আটা, চিনিগী শরুক য়াম্না তাহল্লগা শঙ্গোম অমসুং মরেক মহাও য়াম্না য়াওবা অচাপোং পীজবা কাই। মরমদি আমিষঅমসুং চিনি চারগা, থবোদ্দীগী মথৌ ফেনগংলি। চর্বী ( মরেক মহাও ) লৈবা চিঙ্গাক্না তেম্না পীজগনি।

—( আচার্য্য সিং রাম, খাদ্য বজ্ঞান ) ।

অনাবনা অমুক্তদা চাক য়াম্না চাশনবগী মহুত্তা নোংমদা ৪। ৫ রক খোক্না মচিং মচিং চাগনি।

( Fradic Tice, M.D. Practice of Medicine).

লাইতৌ তেক লেপ্পগা Cod liver oil (কোড লিভার ওইল) ড্রোপ ১৬তগী নোংম নোংমগী হেনগংতুনা তুম্বা ওম্বা মথৈ পীজগনি। ভাগী কীরাক, থামেন অশিনবা, ভাগী য়ুম শেমতুনা পীজবা য়াম্না কানগনি।

—(ডাক্তর কুলরঞ্জন, পুরাতণ রোগের প্রাকৃতিক চিকিৎসা) ।

**স্বরগী শাজেল** (প্রাণায়াম)—করবা শাজেলনি। চিঃ বিঃ দি তোরকপদা য়াম্না চোকশন্না শাজেল-পুজেল তৌতোরবদি থুনা ফগানি।

---

## পুক্কী লাইনা

# চাবা তুমদবা

## ( অজির্ণ—Dyspepsia )

চাবা তুম্নবা যন্ত্রশিং অসিনা মথৌ নিংথিনা পাংথোক্লিবমখৈ ঐথোক্নবা হকচাং ফবগী খুদম অমনি হায়না লৌবা য়াই চাখ্রিবা অচাপোৎ অহু মগুণ ফনা লৈবা চিঙ্গাক ওইহনস্ল তুম্নবু ওমজ্রবদি হুৎনী মশক্তি হায়বস্ল য়াই। নিংথিনা তুমজ্রবদি পুক নাৱকপা, মুংশিং কাবা, থগেরকপা, অশিনবা কাবা, থোঙ চিকেৎ চিকেৎ চাম্বা, মাংবা য়ৈথৎপা, চাকথাউদা লুমথরকপা খুদমশিং অসি ফাউরকই। মতম অসিদা "পুক নাবা" ( Dyspepsia—অজির্ণ ) কৌই। লাইনা অসিনা মী অমবু পাক হেক শিহন্দে তৌইশুস্নস্লুং চাবা তুমদবদগী মথল মথা অয়াম্বা লাইনা পোকহল্লকই। ফীরাক ( Liver ), চাকথাউ (Stomach), থম্মোয় (Heart), শিংলি (Nerve), থবোম্বী (Lungs) নচিংবা হকচাংগী মরু মরু ওইবা যন্ত্রশিং (Vital organ শিং ) অসি ফংলকত্রগস্ল চাবা তুমলকতে। হকচাং শক্তিং তৌগনবা, চিক-থাৎপা, তাং তাংদা নাবনচিংবা বাত রোগকী লাইনানা নারগস্ল চাবা তুমলক্তে। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রগী মত মতুং ইন্নগা বায়ু, পিত্ত, কফ ( মৈ, ঈশিং, মুংশিং ) কী দোষ অহুমগী মন্নুংদগী অমা লৈরগা অজির্ণ অসি পোকই হায়না

য়াওই। অহুগা প্রাকৃতিক চিকিৎস্তা ( Nature Cure ) গী মত মতুং ইন্নগা আহার বিহার ( চাব-থকপা, শাজং লমচং কাইবদগী ) অমদি হকচাংদা লৈকম থোক্তবা হু লৈবদগী চাবা তুমলক্তে। করিগুম্বা অরুবা লাইনা অমা নাত্রিটৈ মথাংদা চাবা তুমদবা অসিনা মাং থানা মশক উৎকল্লি। মরম অসিনা মাংবা য়ৈথংপনা অনাবা পূম্নমক্কী মমানি হায়বগুম্না—চাবা তুমদবা অসি অনাবা পূম্নমক্কী মমা পোকপা মবেলনি হায়বা য়াই। চাবা তুমদবদগী হৌরকফম থিবা তাব্রবদি হকচাংগী চাবা তুমনবা মৈ ( জঠরাগ্নি--Vital Fire ) গী মরমদা থরু মুম্না থিজনফম থোকই। প্রাকৃতিক চিকিৎস্তাগী মত মতুং ইন্না "অনাবা পূম্নমক্কী হৌরকফমদি অমত্তনি অহুগা লাইয়েংবস্তু অমত্তানি" হায়বগী মরম অহু থনজল্লরগা হকচাংগী তৌং (জীবনী শক্তি—Vitality) শোম্থরকপগা হকচাংগী ঈ নিংথিনা শাগৎ-লক্তবা, হকচাংদা লৈফম থোক্তবা হু চেনবা মচাক য়াম্না লৈরকপদগী চাবা তুমদবা লাইনা অসি পোকলকই হায়না লৌগনি। মরমদি চাবা তুমদবা লাইনা অসি অশেংবমক্তি হকচাং পূম্নমক শোকলকলগা ওইরকই মসিবু সর্ব্ব দৈহিক রোগ (Constitutional disease) কৌই। মহাক্কী মশক ক্ষোংদোকপা মতমদা পুক্তা ক্ষোংদোরকই হায়বত্তনি। মরম অহুনা পুক্তদা কগৎহল্লগা অনাবা য়েংগদবা নত্তে। হকচাং ক্ষায়াং পূম্নমক মপুং ফানা মপাঙ্গল কনথৎহল্লগা, হকচাংদা লৈফম থোক্তবা মচাক মথৈ শেংদোকলগা অমম্লুং চাকথাউ, খিবোং

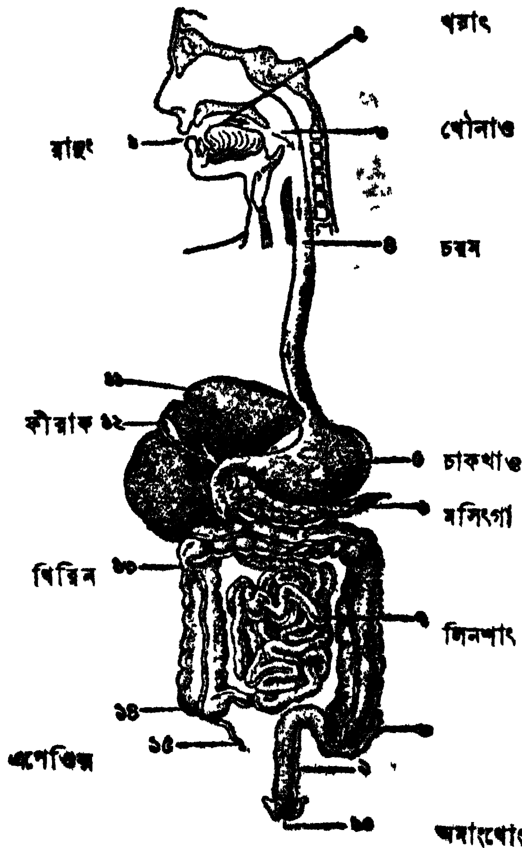
খীরিনচিংবা পুন্নমকপু যোয লৈতজ্রগা চাবা তুমদবগী অশেংবা লাইয়েং এটগনি। চাবা তুমবগী মরমদা চাওরাক্লা মত্তৌ করম্না তুমলিবনো ? অমম্ভং করম করম্বা চিঞ্জাকপু মত্তৌ করম্না মকম করম করগ্নদা তুমলিবগে হারবগী মরমদম্ন—চাবা তুমদবা মী অমনা খঙকম থোকই। চাওরাকনা চাবা তুমজ্রে হায়রতুনা হীদাক অমা হেক্তা চারগা চাবা তুমহল্লবা হোৎনবা অতুদি—চেল্লু য়াজ্রবা শগোল অমদা শাজৈনা কল্লগা চৈনা-থোলনা নাতুমা শগোলগী পাঙ্গল মথোনা হনবঙুম নজ্রগা অতুবা কিদা কাষ্টিক থাতুনা অহোংপা কোকচল্লগা কিগী লং মশা শোকপগুম হকচাং ফগৎপরা হায়ববু অকোইনতুম মাঙনবগী মশক ওইরকপগ্ন য়াওই।

মরম অতুনা মত্তৌ করম্না ঐশোয়না চা থ্রবা চিঞ্জাকশিং অসি তুম্লিবগে হারবগী মরমদা চাওরাকপা ভাব অমা তাননবা মথাদা ইজরি। মতুদি :—

মপুং কারবা মী অমগী মশাদা থিবোং খোইরিন ( Small intestine ) মচা অসি ফুট ২৪ রোম শাংই। অতুগা অচৌবা খীরিন ( Large intestine ) অসিনা ফুট ৫ রোম শাংই।

য়া অমদি চিন্দগী থিবোং ফাউবসগী মরীবু চাবা তুমবা যন্ত্র (Digestive organ) কৌই। মরমদি—চিঞ্জাক পুন্নমক চিন্দগী তুমবা চৌই। য়ারা কুপ্পনবা শাইরৈদা তাঙ্গী তীল থোম্নকতুনা অচাপোত্তা তিন্নি। তীল অসিদি অম্লাকপা (alkali) নি। মতুনা চরমদা য়োংশনগ্রগা তাকথাওদা তংকই।

চাকথাওদি কীরাক্তী ওইদা পৈগী মথক্তা থম্মোয়গী মথা ওইরপা লৈ। চাকথাওদা অশিকপা গ্রাঁও মচা লৈ। মচুদগী




চুরবা মহী পাচক রস ( Gastric juice ) থোরকই। মহীচু শিজি। চাকথাওদা ফারগা অচাপোংশিং অমহ চাকথাওগী

মসালনা। মায়গৈ অমদগী মায়গে অমদা হলা হয়া "অমুবা" লৈ। মতৌ অসুম্না ওনয়া অসিদা চিক্লাকশিং অমু লৈনাংঙুয়া কায়া পেংনা (Semi Solid) ওইহল্লি। মহৌগা মপংগা তিন্নরগা খিবোং (Small intestine) দা পুরকই। মতৌ অসুম্না পুরকপা মতম অসিদা পুং ৪ দগী ৬ কাউবা চংই। তাঙ্গা অসিদা চনাংগী শরুক (Starch) হায়বদি—চাক, তল, আলু, পালদা য়াওবা শরুক অমু মথৈনা লেমহৌই। তাঙ্গা অসিদা ফীরাকলোমদগী অমঙুং মশিংথাদগী থোরকপা পিত্ত-রস (Pancrease) দগী নাপু মচু মানবা মচী অমগা মচী অনি অসি থোরকতুনা তিন্নরৈ। মচীশিং অমু তিন্নগা অচাপোংশিং অমু শঙোম মচু হায়রেং মানবা রস (Chyme) কৌবা মচী অমা ওলহল্লি। মচীশিং অমু ফীরাক্তা পুশল্লি অমঙুং ঈ ওল্লিরৈঙেদা শেংদোকই। ফীরাক্তগী অশেংবা ঈ ওলহল্লি অমুদগী Heart তা থুংলৈ। মতুদগী হকচাং পুম্নমক্তা শিন-থুংখি। অচৌবা খিরিন অসি শরুক অরুম থোকই, মসুদি :—খিবোংদগী লাকলিবা মরী অমুদগী মেথংবা খোইদোংগী নাকন্দা লৈরিবা অমুবু মথক কাখংলকপা মরী (Ascending colon) কৌই। অমুগা খোইদো মথক্তা লৈনা চংলিবা মরী (Transfer colon) কৌই। খোইদোংগী ওইরোমদা কুমথরকতুনা অমাংথোং কাওবা লাকলিবা মরী অমুনা মথাক্তা কুমথখিবা মরী (Descending colon) কৌই। খিবোং খিরিন্দা অচাপোংশিং অমু তৈলিরৈঙেদা মমুগী ঈশিং য়াকম ক্রোমমরূনা মচী চুপখোকচোবগা মপাদগী

শরুক মথনা অমাংখোংদা তারকই। থিরিলগী মলাদনা চপ চপু না লেংলগা মথারোমদা পুখোকই। চপ চপতুনা খিবোং খিরিনা লেংবা অহুবু ক্রিমিগতি (Peristalitic movement) কোই। চাবা তুমনবা মরুশিং অসিনা পাংথোকলিবা থবক ময়াম অসি শোনহুনা চাগ্রিবা ময়াম অসিনা পুক্তা, খিবোং থিরিন্দা কুইনা লৈরবদি পুমথহুনা মথল মথা অয়াম্বা ভীল (Germ) পোকহল্লি। অনাবা চামগী মসুংদা ১৪দি পুরুগী পোকপনি হায়নৈ। (Ells Barke Chronic Constipation.)।

লাইয়েং—চরা কেনবনা চাবা তুমদবগী থাইদগী কেন্না করবা লাইয়েংনি। মপুংফানা লাম্বা ফাওজিফাওবা চপ্রা মহী, ঈশিং, কমলাগী মহী, কীহোমগী মহী, মাখন মহী, ছানা মহীমচিংবা অমুক্কী পুং ৮ দগী নুংদাংগী পুং ৮ ভাবা ফাওবা পুং ২।২ কান্না থক্লগা লুংদাংবাইরমদা ঈশিং লুস্থু শাবা সেরমুকনা এনেমা তৌহুনা য়ামজ্রবদা মুমিৎ ৩নিদগী ৭ ফাউবা চরা হেল্লগা মথংদা হৈ মহী ওলক থক্লগা লাম্বা থর থর ফাওরক্লবা মতমদা বার্লি, সাগুনচিংবা মহী-মনাই থক্লগা মুংদাংনা মপাং চারগা অসুম্না হকচাংগী চাবা তুমদবা মৈবু মপাকল কয়বা হোৎনরকনি। অমিবা অনাবা লমহেনবা ওইরবদি অমুক্তা কৈ মহী, শজোম, ছানা মহী থক্তুনা লেল্লগা মুংথিল মুংদাংবাইরমনা চাক চাগনি।

পথ্য—অমিবা কোগী চেং, আটাগী অল; মনা-মশিংগী এরোং, মুংশিহীদাক, কদিগোম, জীরা, হয়াই মুগ, অমাথবী, থামেন অশিনবা, শোগ্রীমচিংবা চাবা কারগনি।

চারোইদবা—ঘী-থাউ, মাখন, খোয়া, পকৌরা, শা-ঙা, মিঠাঈ, অপুম-অশা, তিহ্লৌ, চনম, চা, কফি, বরফ, চুরুট, বিড়ি খাদোকনি।

(১) ইরুজরমদাইদা—নাভিস্নান (Hipbath) চনিং মথৈ লুম্বু শাবদা তিংলগা খোং খুজেং কাউবনা অশাবদা, লাইবকনা অইংবা থোম্বা—মিনিট ২৫।

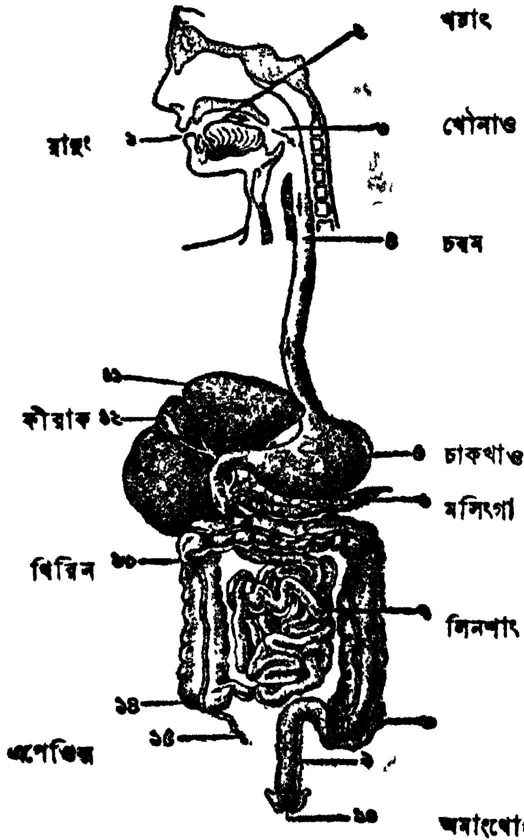
(২) হিদাক ওইনা—এনশিন থুবাম অমা শেংনা চাম-থোকলগা লানা য়োমহনা মৈদা লৌবহ নোইথায়হনা ঈশিং থয়, থুম থয় হাপতুনা থকপা য়াম্না কায়রবা হীদাক্নি।

চাবা তুম্নবা হীদাক সোডাবাইকার্ব্বনচিংবা তোয়না চায়গা অকনবা চাবা তুমদবা লাইনা পক্লি। (J. H. Kelong, M. D. Home Hand Book Hygiene and Medicine).

(৩) পাচকচূর্ণ—

হিং অকংবা ... ... ... তোলা—১
শিং অশেংবা ... ... ... তোলা—১
উচিথি (পিপুল)... .. ... তোলা—১
অজাওয়ান... ... ... ... তোলা—১
মেথি... ... ... ... ... তোলা—১
গোলমরিচ... ... ... ... তোলা—১
সামর ... ... .... .... তোলা—১

চাকথাওদি কীরাকী ওইদা পৈগী মথক্তা থম্মোয়গী মথা ওইরম্মা লৈ। চাকথাওদা অপিকপা গ্রাঁও মচা লৈ। মছুদগী




চুরবা মহী পাচক রস ( Gastric juice ) থোরকই। মহীচু শিল্লি। চাকথাওদা তারগা অচাপোংশিং অহু চাকথাওগী

মসজন। মায়গৈ অমদগী মায়গৈ অমদা হল্লা হল্লা ওন্থুনা লৈ। মতৌ অম্মুরা ওনবা অসিদা চিঞ্জাকশিং অদু লৈনাংঙ্গা য়াম্না পেৎনা (Semi Solid) ওইহল্লি। মহৌগা মপংগা তিন্নরগা খিবোং (Small intestine) দা পুরকই। মতৌ অম্মুরা পুরকপা মতম অসিদা পুং ৪ দগী ৬ কাউবা চংই। তাঙ্গা অসিদা চনাংগী শরুক (Starch) হায়বদি—চাক, তল, আলু, পালদা য়াওবা শরুক অদু মথৈনা লেমহোৎই। তাঙ্গা অসিদা কীরাকলোমদগী অমস্থুং মশিংখাদগী থোরকপা পিত্ত-রস (Pancrease) দগী নাপু মচু মানবা মহী অমগা মহী অনি অসি থোরকতুনা তিন্নরে। মহীশিং অদু তিন্নগা অচাপোৎশিং অদু শঙ্গোম মচু হায়ক্কেৎ মানবা রস (Chyme) কৌবা মহী অমা ওলহল্লি। মহীশিং অদু কীরাক্তা পুশল্লি অমস্থুং ঈ ওল্লিরক্তদা শেংদোকই। কীরাক্তগী অশেংবা ঈ ওলহল্লি অদুদগী Heart তা থুংলৈ। মদুদগী হকচাং পুম্নমক্তা শিন-থুংখি। অচৌবা খিরিন অসি শরুক অহুম থোকই, মদুদি :— খিবোংদগী লাকলিবা মরী অদুদগী য়েৎথংবা থোইদোংগী নাকন্দা লৈরিবা অদুবু মথক কাখৎলকপা মরী (Ascending colon) কৌই। অদুগা থোইদো মথক্তা কৈনা চৎলিবা মরী (Transfer colon) কৌই। থোইদোংগী ওইরোমদা কুমথরকতুনা অমাংখোং কাওবা লাকলিবা মরী অদুনা মখাদা কুমথখিবা মরী (Descending colon) কৌই। খিবোং খিরিন্দা অচাপোৎশিং অদু লৈরিঙৈদা মদুদগী ঈশিং য়াকম ক্রোমযন্ত্রনা মহী চুপথোকহৌরগা মপংগী

শরুক মথৈনা অমাংথোংদা তারকই। থিরিনগী মসলনা চপ চল্লুনা লেংলগা মথারোমদা পুথোকই। চপ চপতুনা থিবোং থিরিন্না লেংবা অহুবু ক্রিমিগতি (Peristalitic movement) কৌই। চাবা তুমনবা যন্ত্রশিং অসিনা পাংথোকলিবা থবক মথাম অসি শোনহনা চাখ্রিবা ময়াম অসিনা পুক্তা, থিবোং থিরিন্দা কুইনা লৈরবদি পুমথহনা মখল মখা অয়াম্বা ভীল (Germ) পোকহল্লি। অনাবা চামগী মমুংদা ৯৪দি পুক্তগী পোকপনি হায়নৈ। (Ells Barke Chronic Constipation.)।

লাইয়েং—চরা হেনবনা চাবা তুমদবগী খ্বাইদগী হেন্না ফরবা লাইয়েংনি। মপূংফানা লাম্বা ফাওজিফাওবা চম্প্রা মহী, ঈশিং, কমলাগী মহী, কীহোমগী মহী, মাখন মহী, ছানা মহীনচিংবা অমুকী পুং ৮ দগী নুংদাংগী পুং ৮ তাবা ফাওবা পুং ২।২ কামনা থক্লগা হুংদাংবাইরমদা ঈশিং লুমু শাবা সেরমুকনা এমেমা তোহনা য়ামজ্রবদা নুমিৎ ৩নিদগী ৭ কাউবা চরা হেল্লগা মথংদা হৈ মহী ৩লক থক্লগা লাম্বা থর থর ফাওরক্রবা মতমদা বার্লি, সাগুনচিংবা মহী-মনাই থক্লগা নুংদাংমা মপং চারগা অন্থুম্না হকচাংগী চাবা তুমদবা মৈবু মপাঙ্গল কমবা হোৎনরকনি। অরিবা অনাবা লমহেনবা ওইরবদি অমুক্না হৈ মহী, শজোম, ছানা মহী থক্লুনা লেল্লগা নুংথিল নুংদাংবাইরমনা চাক চাগনি।

পথ্য—অরিবা ফোগী-চেং, আটাগী তল, মনা-মশিংগী এল্হাং, নুংশিহীদাক, ফদিগোম, জীরা, হবাই মুগ, অবাখবী, থামেন অশিনবা, শোঞ্জীনচিংবা চাবা কারগনি।

**চারোইদবা**—ঘী-থাউ, মাখন, বোরা, পক্কোরা, শা-ঙা, মিঠাঈ, অপুম-অশা, তিহেলো, চনম, চা, কফি, বরফ, চুরুট, বিড়ি থাদোকনি।

(১) **ইরুজরমদাইদা**—নাভিস্নান (Hipbath) চনিং মথৈ লুমু শাবদা তিংলগা খোং খুজেং কাউবনা অশাবদা, লাইবকনা অইংবা থোম্বা—মিনিট ২৫।

(২) **হিদাক ওইনা**—এনশিন থুবাম অমা শেংনা চাম-থোকলগা লানা য়োমহুনা মৈদা লৌবহু নোইথায়হুনা ঈশিং থর, থুম থর হাপতুনা থকপা য়াম্না কায়রবা হীদাক্নি।

চাবা তুমবা হীদাক সোডাবাইকার্ব্বনচিংবা তোয়না চায়গা অকনবা চাবা তুমদবা লাইনা পকল্লি। (J. H. Kelong, M. D. Home Hand Book Hygiene and Medicine).

(৩) **পাচকচুর্ণ**—

| | | |
|---|---|---|
| হিং অকংবা | ... ... ... | তোলা—১ |
| শিং অশেংবা | ... ... ... | তোলা—১ |
| উচিথি (পিপুল) | ... .. ... | তোলা—১ |
| অজাওয়াব | ... ... ... ... | তোলা—১ |
| মেথি | ... ... ... ... ... | তোলা—১ |
| গোলমরিচ | ... ... ... ... | তোলা—১ |
| সামর | ... ... .... .... | তোলা—১ |